C. SAN RAFAEL ARCANGEL - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA FRUTA	**3** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE NATURAL LÁCTEO	**4** ESPIRALES A LA CARBONARA TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO LECHUGA FRUTA	**5** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LÁCTEO	**6** CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
9 ENSALADA CAMPERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	**10** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	**11** CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	**12** PAELLA DE VERDURAS SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO LÁCTEO	**13** CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA
16 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN LECHUGA FRUTA	**17** MACARRONES A LA CARBONARA ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	**18** JUDÍAS VERDES REHOGADAS SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**19** GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI LECHUGA FRUTA	**20** *MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO* CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR

Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."