

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN GLUTEN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA
FRUTA

3

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE NATURAL
LÁCTEO

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PLANCHA
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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
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

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
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

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

NOTAS: