

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN PESCADO

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
FILETE DE POLLO 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

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LÁCTEO

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

17

MACARRONES A LA CARBONARA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
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 SALSAS CHIMICHURRI
LECHUGA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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:



NOTAS:

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."

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

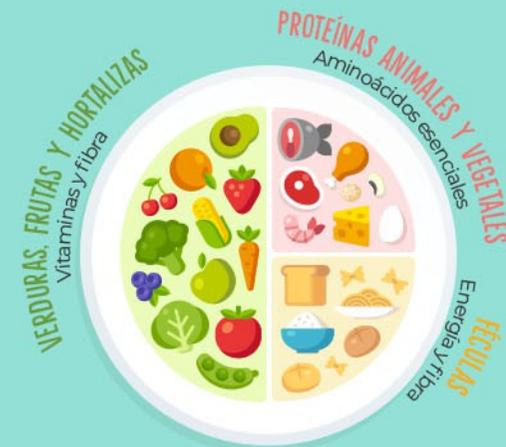
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.