

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN CARNE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

25

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA
DE TOMATE Y PARMESANO
HELADO

27

ENSALADA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA



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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GO TO
FOOD
BANKS

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

