

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN CARNE

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

10

MACARRONES CON TOMATE  
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BRÓCOLI  
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

17

GAZPACHO  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
PATATA ASADA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA  
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS  
SALMON CON SALSA DE PUERROS  
GUISANTES  
FRUTA

25

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
GARBANZOS Y VERDURITAS  
CHAMPIÑONES Y CALABACÍN  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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](http://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:

