

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO 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 MIXTA AL HORNO 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 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO 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 POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

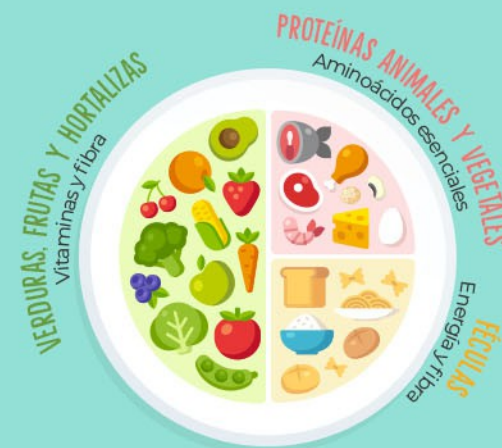
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**