

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN HUEVO

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO BRÓCOLI FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PIMIENTO ASADO FRUTA
15	16	17	18	19
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22	23	24	25	26
ARROZ CON TOMATE MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL YOGUR	ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA 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

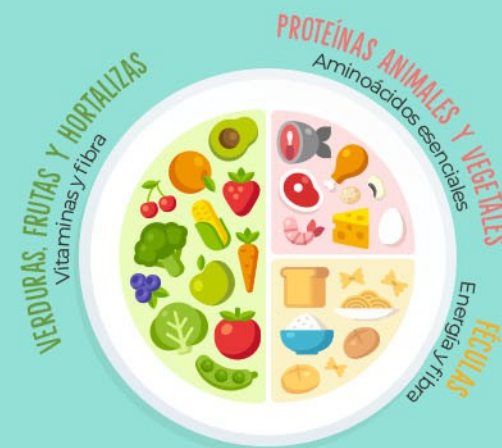
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.