

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN GLUTEN

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIRADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE NATURAL
LÁCTEO

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
POLLO ASADO CON PATATA
FRUTA

22

PATATAS GUIRADAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
BOLOÑESA VEGETAL
TOMATE NATURAL
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.