

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS CON PISTO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

