

C. SANTO ANGEL ARENALES - Dieta: SIN FS, HUEVO, PESCADO NI MARISCO

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

8

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

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LÁCTEO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

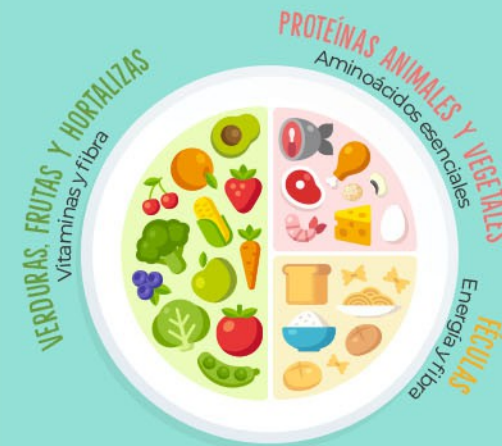
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.