

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI MELOCOTON

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
8	9	10	11	12
LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO HELADO
15	16	17	18	19
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA SALMÓN EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	CREMA DE VERDURAS 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 YOGUR	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22	23	24	25	26
ARROZ CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			

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 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](http://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

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...

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.**