

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GLUTEN NI HUEVO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

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 de elaboración y servicio.

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.