

## C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GLUTEN NI HUEVO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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.



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

Espárrago  
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

