

C. LOS NARANJOS - Dieta: RICA EN FIBRA

Junio - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)</div> <div>SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA</div> <div>TOMATE ALIÑADO</div> <div>FRUTA</div>	<div>2</div> <div>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA</div> <div>HUEVOS FRITOS CON PISTO</div> <div>LECHUGA Y PEPINO</div> <div>FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES</div> <div>ALBÓNDIGAS EN SALSA</div> <div>ARROZ INTEGRAL</div> <div>FRUTA</div>	<div>4</div> <div>ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA</div> <div>GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR</div> <div>FRUTA</div>	<div>5</div> <div>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA</div> <div>POLLO ASADO CON TOMILLO</div> <div>TOMATE Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>
<div>8</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA</div> <div>ABADEJO A LA ROTEÑA</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>9</div> <div>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO</div> <div>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO</div> <div>LECHUGA Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>	<div>10</div> <div>VICHYSOISE</div> <div>YAKITORI DE POLLO</div> <div>PATATA Y CEBOLLA</div> <div>FRUTA</div>	<div>11</div> <div>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI</div> <div>TORTILLA DE PATATA</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y BROTES</div> <div>FRUTA</div>	<div>12</div> <div>ENSALADA DE ARROZ (INTEGRAL), ATÚN, TOMATE, OLIVAS Y ZANAHORIA</div> <div>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO</div> <div>FRUTA</div>
<div>15</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA</div> <div>TORTILLA DE CALABACÍN</div> <div>LECHUGA Y PEPINO</div> <div>FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ARROZ (INTEGRAL) EN PAELLA CON VERDURAS</div> <div>CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>17</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO</div> <div>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>	<div>18</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA</div> <div>CROQUETAS DE POLLO</div> <div>LECHUGA Y OLIVAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>19</div> <div>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</div> <div>HAMBURGUESA COMPLETA</div> <div>FRUTA</div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



FISH  
REVOLUTION



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](http://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

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

