

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS Y PIEL DE FRUTA

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



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 TODA LA FRUTA DEBE PELARSE.

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

