

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, ESPINACAS, KIWI NI MELÓN

Junio - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO</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>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</div> <div>LECHUGA Y PEPINO</div> <div>HELADO</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 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>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA</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>YOGUR</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>MAGRO EN SALSA DE TOMATE</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y BROTES</div> <div>FRUTA</div>	<div>12</div> <div>ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA</div> <div>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO</div> <div>FRUTA</div>
<div>15</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA</div> <div>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</div> <div>LECHUGA Y PEPINO</div> <div>FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON POLLO</div> <div>CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>17</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA</div> <div>SALMÓN EN SALSA</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>	<div>18</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA</div> <div>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA</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 DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO</div> <div>HELADO</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.



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

