

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GARBANZOS

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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 FILETE 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 PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y PEPINO 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 CROQUETAS DE POLLO 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.



# 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

