

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PIEL DE FRUTA (LTP)

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA

LECHUGA

FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HUEVOS FRITOS CON PISTO

LECHUGA Y PEPINO

HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

ALBÓNDIGAS EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA

GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR

FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

POLLO ASADO CON TOMILLO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

ABADEJO A LA ROTEÑA

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR

10

VICHYSOISE

YAKITORI DE POLLO

PATATA Y CEBOLLA

FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA VERDE

FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ

GARBANZOS CON VERDURAS

FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO

CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS

FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA

CROQUETAS DE POLLO

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS DADO

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

