

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLV NI FRUTOS SECOS

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 POSTRE VEGETAL DE SOJA | 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 CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA | CREMA DE CALABACÍN 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 INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN EN Salsa LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA | TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA | <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| | | | | |
| | | | | |



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."

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

