

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE, FS NI HUEVO

Mayo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO FRUTA	ACELGAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE ABADEJO AL HORNO TOMATE ALIÑADO YOGUR	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA
12	13	14	15	16
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS DADO FRUTA	ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS LÁCTEO	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19	20	21	22	23
COLIFLOR CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO CON TOMILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA
26	27	28	29	30
ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LÁCTEO	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA ENSALADA VERDE FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



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** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.