

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MELOCOTON EN ALMIBAR

Junio - 2025

| LUNES                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br/>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA<br/>LECHUGA<br/>FRUTA</div> | <div>3</div> <div>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS<br/>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br/>TOMATE NATURAL<br/>LÁCTEO</div> | <div>4</div> <div>ESPIRALES A LA CARBONARA<br/>TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO<br/>LECHUGA<br/>FRUTA</div> | <div>5</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br/>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br/>LÁCTEO</div>                                                                        | <div>6</div> <div>CREMA DE CALABACÍN<br/>POLLO ASADO<br/>ENSALADA VERDE<br/>FRUTA</div>                                                                          |
| <div>9</div> <div>ENSALADA CAMPERA<br/>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br/>ENSALADA DE PEPINO<br/>FRUTA</div>                                          | <div>10</div> <div>CREMA DE CALABACÍN<br/>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br/>TOMATE ALIÑADO<br/>LÁCTEO</div>                             | <div>11</div> <div>MACARRONES CON TOMATE<br/>TORTILLA DE PATATA<br/>ENSALADA VERDE<br/>FRUTA</div>      | <div>12</div> <div>PAELLA DE VERDURAS<br/>SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO<br/>LÁCTEO</div>                                                                  | <div>13</div> <div>CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)<br/>POLLO ASADO<br/>PATATAS FRITAS<br/>FRUTA</div>                                                               |
| <div>16</div> <div>ARROZ CON TOMATE<br/>TORTILLA DE ATÚN<br/>LECHUGA<br/>FRUTA</div>                                                                     | <div>17</div> <div>MACARRONES A LA CARBONARA<br/>ABADEJO A LA ANDALUZA<br/>TOMATE ALIÑADO<br/>LÁCTEO</div>                                 | <div>18</div> <div>BRÓCOLI REHOGADO<br/>SAN JACOBO DE PAVO<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div>         | <div>19</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN<br/>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI<br/>LECHUGA<br/>FRUTA</div> | <div>20</div> <div>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO<br/>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br/>HAMBURGUESA COMPLETA<br/>HELADO</div> |
| <div></div>                                                                                                                                              | <div></div>                                                                                                                                | <div></div>                                                                                             | <div></div>                                                                                                                                                     | <div></div>                                                                                                                                                      |
| <div></div>                                                                                                                                              | <div></div>                                                                                                                                | <div></div>                                                                                             | <div></div>                                                                                                                                                     | <div></div>                                                                                                                                                      |

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](http://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

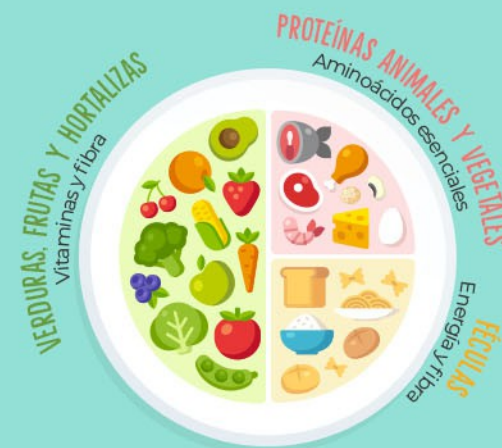
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**