

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN HUEVO NI LECHE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
A DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
A DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS:

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:



in

@



NOTAS:

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

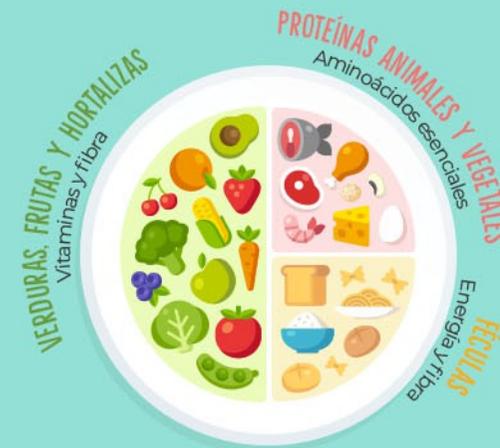
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

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