

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PULPO SIN SALSA DE TOMATE

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA FRUTA	3 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS TOMATE NATURAL LÁCTEO	4 ESPIRALES A LA CARBONARA TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO LECHUGA FRUTA	5 JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LÁCTEO	6 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
9 ENSALADA CAMPERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE PEPINO FRUTA	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	11 MACARRONES SALTEADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA	12 ARROZ CON ZANAHORIA SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO LÁCTEO	13 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA
16 ARROZ CON BRÓCOLI TORTILLA DE ATÚN LECHUGA FRUTA	17 MACARRONES A LA CARBONARA ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	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 OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA HELADO

aprende
acomer
sano.org



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** 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.