

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN RAPE

Junio - 2025

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

# 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.**