

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LTP (SEGÚN LISTADO) (SI SALSA DE TOMATE COCIDO)

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
MAIZ
FRUTA

2

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS A LA PLANCHA
PEPINO
YOGUR

3

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
MAIZ
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA DADO
FRUTA

9

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
MAIZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA DADO
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

15

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
MAIZ
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. DAR LA FRUTA PELADA. OJO A LOS ALÉRGENOS.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

