

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN TOMATE NI PULPO

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

5

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

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

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

17

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

18

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

19

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












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.** 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](http://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

