

MARIA AUXILIADORA. - Dieta: ALERGICO A LOS CRUSTACEOS Y MOLUSCOS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
NATILLAS

3

MENESTRA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

FESTIVO

7

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS VAPOR
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

10

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

14

BRÓCOLI REHOGADO
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
VERDURAS
NATILLAS

17

POTAJE DE LENTEJAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL

22

SOPA DE PASTA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

27

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

28

ARROZ CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
CARNE ASADA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

31

FESTIVO

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 de elaboración y servicio.

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

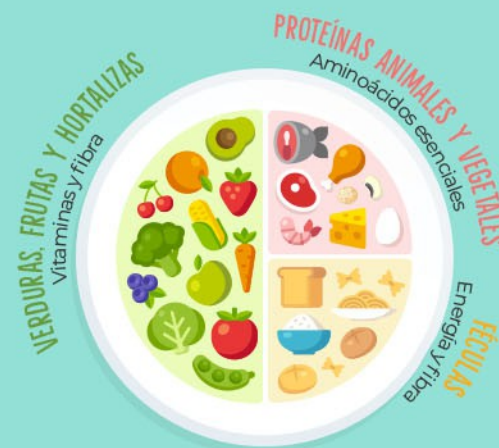
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.