

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

GAZPACHUELO MALAGUEÑO  
TORTILLA DE PATATA  
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN  
YOGUR

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

3

GUISADO DE MAGRO  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

4

KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA  
ALEMANA)  
SALCHICHA BRATWURST  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

7

EMBLANCO DE MERLUZA MALAGUEÑO  
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y  
PATATAS  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO AL LIMÓN  
COLIFLOR  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

10

WOK DE POLLO CON VERDURAS  
MERLUZA AL LIMÓN  
HELADO

11

GUISADO DE TERNERA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON  
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
COL REHOGADA  
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL AJILLO  
VERDURAS SALTEADAS  
YOGUR

30

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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](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

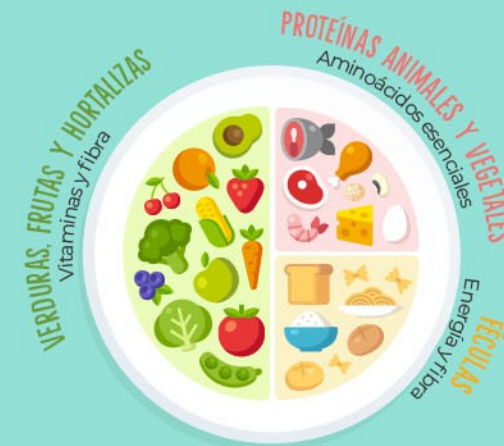
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

## 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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

## NOTAS:

