

DIETA: NO GLUTEN

NOVIEMBRE



aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



21 DIETAS
DE SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE PUERROS

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MERLUZA AL HORNO CON ARROZ

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

10

11

12

13

14

ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN
HUEVO)

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

POLLO AL HORNO CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ARROZ

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

17

18

19

20

21

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

CREMA DE ZANAHORIA

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON
GUISANTES Y PATATAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON
BROCOLI Y ZANAHORIA

POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO

TORTILLA DE CALABACIN CON
MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

24

25

26

27

28

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON
SALSA DE TOMATE Y OREGANO

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y
VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
ZANAHORIA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

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

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana

Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

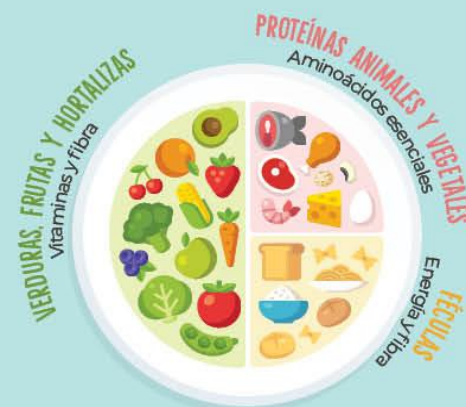
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:



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