

## **DIETA: NO GLUTEN**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

NOVIEMBRE

 Maria Florencia Franz  
Nutricionista CV-211

RNES

**aprende  
acomer  
sano.org**



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 GARBAZOS 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 GUISEANTES	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 GARBAZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISEANTES 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



NOTAS:

## 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



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

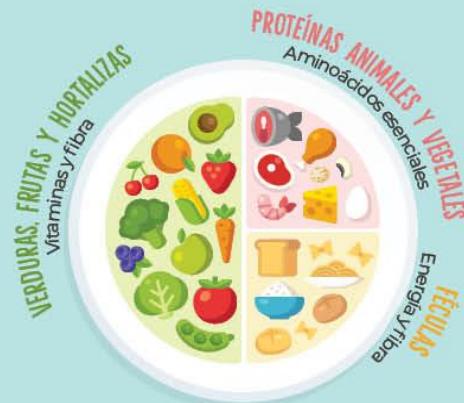
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

### PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES

Aminoácidos esenciales

Energía y fibra

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

RECUELA: 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.