

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA	SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA	HUEVOS CON SAMFAINA	ALBÓNDIGAS EN SALSA	GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR	POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE ALIÑADO	LECHUGA Y PEPINO	ARROZ INTEGRAL	FRUTA	TOMATE Y MAÍZ
FRUTA	HELADO	FRUTA		FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA	JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO	VICHYSOISE	LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI	ENSALADILLA DE ARROZ
ABADEJO A LA ROTEÑA	FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO	YAKITORI DE POLLO	TORTILLA DE PATATA	GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LECHUGA Y MAÍZ	PATATA Y CEBOLLA	LECHUGA, TOMATE Y BROTES	FRUTA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	
15	16	17	18	19
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO	TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
TORTILLA DE CALABACÍN	CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO	TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LECHUGA Y PEPINO	FRUTA	LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	LECHUGA Y OLIVAS	HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA		FRUTA	FRUTA	HELADO



Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS CON SAMFAINA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

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

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
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 (ECOLÓGICO) CASERAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

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

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
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 COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO



FISH
REVOLUTION



Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HUEVOS CON SAMFAINA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
YAKITORI DE POLLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
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 COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Observaciones: 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.



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

