COLEGIO GAUDEM - **Dieta:** CETOGÉNICA SIN CERDO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** COLIFLOR CON CALABACÍN HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**4** CREMA DE VERDURAS SIN PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR	**5** REPOLLO REHOGADO POLLO ASADO . YOGUR	**6** BRÓCOLI CON PUERRO MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN LECHUGA Y BROTES YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO AL HORNO LECHUGA YOGUR	**11** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	**12** JUDÍAS VERDES AL NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTO FRITO YOGUR
16 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**17** PISTO MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	**18** CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE YOGUR	**19** REPOLLO REHOGADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO . YOGUR	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* CALABACÍN A LA PROVENZAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
23 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR	**24** COLIFLOR CON CALABACÍN SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**25** BRÓCOLI AL VAPOR TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**27** CREMA DE VERDURAS SIN PATATA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y BROTES YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR				

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. 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.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.