CPEE VICENTE FERRER - **Dieta:** TRITURADO CETOGÉNICO SIN CÍTRICOS (ARIADNA)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**4** JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**5** ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**6** CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
9 JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**10** CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**11** SALMÓN 45G CALABACÍN 70G Aceite de oliva 33 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**12** JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**13** CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
16 CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**17** ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**18** JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**19** JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**20** CALABACÍN 35G CALABAZA 40G HUEVO 21G SOLOMILLO DE TERNERA S/G 20G Aceite de oliva 30 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
23 JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**24** CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**25** CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**26** CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	**27** JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
30 JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL				

NOTAS: 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.



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.