

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI LTP (SEGUN LISTADO)

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS HERVIDAS NUGGETS DE POLLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	7 ARROZ BLANCO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE CALAMARES A LA ROMANA LECHUGA HELADO	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE POLLO EN SALSAS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA
20 MACARRONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE HUEVOS FRITOS TOMATE ALIÑADO FRUTA	23 LENTEJAS HERVIDAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	24 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO POLLO ASADO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN YORK LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> PATATAS ALIÑADAS FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.
NO TOLERA NI POR CONTACTO LA MANZANA, EL MELOCOTÓN NI EL CACAHUETE (ES MUY ALERGICO)
NADA EN SALSAS Y CASI NADA DE ESPECIAS EN LAS PREPARACIONES

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día