

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FR.SECOS, MANZANA, KIWI, PIÑA, LECHUGA, MELOCOTÓN, TOMATE CON PIEL, MELÓ

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			5 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	6 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO AL AJILLO CALABACÍN HELADO
9 ARROZ CON TOMATE CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	10 ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO CALABACÍN YOGUR	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR	13 SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL AJILLO MAIZ HELADO
16 CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS PATATAS FRITAS FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO CON TOMATE MAIZ YOGUR	18 MACARRONES CON CHORIZO SALMÓN AL HORNO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 SOPA DE PICADILLO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO CEBOLLA YOGUR	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE HELADO
23 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CEBOLLA FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA MAIZ YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CALABACÍN FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	27 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA FISH LASAÑA HELADO
30 ARROZ TRES DELICIAS SECRETO DE CERDO ESTOFADO CALABACÍN 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.

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:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón

Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.