

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

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

MACARRONES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
YOGUR

13

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

16

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA
YOGUR

18

MACARRONES CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

SOPA DE PICADILLO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

20

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
HELADO

23

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ARROZ CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
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:



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.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

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.