

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN LECHE, HUEVO, LENTEJAS NI GUI SANTES

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE CALABACÍN
PAELLA CON DADOS DE RAPE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

1

2

3

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:

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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.