

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

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](http://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

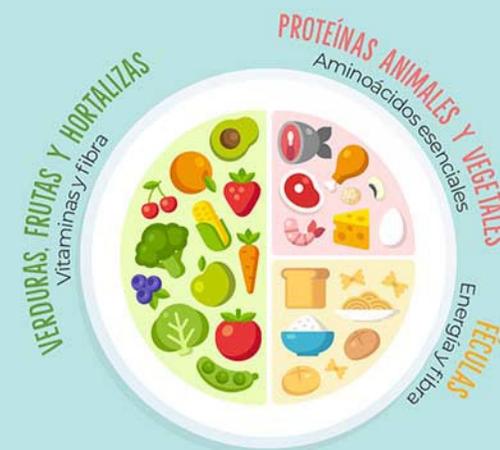


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**