

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

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
LÁCTEO

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE
DE PIMENTON
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

18

CREMA DE GUISANTES
ALBÓNDIGAS EN SALS
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS
FISHPIZZA PROVENZAL
LÁCTEO

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

25

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA RIOJANA
PEPINO
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLONESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
HELADO

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.