

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN GLUTEN,LACTOSA,CASEÍNA,SOJA,AZÚCAR NI ALIMENTOS

PRECOCINADOS

Noviembre - 2024

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



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

NOTAS:



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