

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUISANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS
FISHPIZZA PROVENZAL
LÁCTEO

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLONESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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.

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.