

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 TURMIX DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y POLLO MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	4 TURMIX DE VERDURAS CON ARROZ Y MAGRO DE CERDO REDONDO DE PAVO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	5 CREMA DE LEGUMBRES ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	6 TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y TERNERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
9 FESTIVO	10 ARROZ CON TOMATE CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	12 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ HELADO	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
16 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS) POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE FRUTA
23 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE ALIÑADO YOGUR	25 ARROZ A LA NAPOLITANA POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA COUS COUS FRUTA				

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.