

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 MAÍZ 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:

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...

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.