

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO, POLLO NI MELOCOTÓN

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

PATATAS ALIÑADAS
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
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 de elaboración y servicio.

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.