

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LTP, FS, BACALAO NI LENGUADO

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA DE QUESO
CALABAZA ASADA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BONIATO EN PURE
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PEPINO
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CALABACÍN COCIDO
GELATINA

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
LOMO ADOBADO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

13

ESPIRALES SALTEADOS
ABADEJO AL HORNO
CALABAZA ASADA
YOGUR

14

PATATAS ALIÑADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

17

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ZANAHORIA CON ENELDO
HELADO

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
CHAMPIÑONES
FRUTA

20

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CALABAZA ASADA
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PEPINO
HELADO

24

MACARRONES SALTEADOS
NUGGETS DE POLLO
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.