

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PROTEINA DE LECHE DE VACA

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

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

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

PATATAS CON CHOCO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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.