

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

Mayo - 2024

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | 1<br>FESTIVO   | 2<br>SOPA MINISTRONE<br>RABAS DE CALAMAR<br>FRUTA   | 3<br>NO LECTIVO  |
| 6<br>LENTEJAS CON VERDURAS<br>NUGGETS DE POLLO<br>ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ<br>FRUTA  | 7<br>ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA                           | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>HELADO       | 9<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>FRUTA  | 10<br>MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>MERLUZA AL LIMÓN<br>ZANAHORIA EN RODAJAS<br>FRUTA  |
| 13<br>CREMA DE CALABACÍN<br>TORTILLA DE PATATAS<br>LECHUGA Y PIMIENTO ROJO<br>YOGUR  | 14<br>SOPA CASERA DE AVE<br>ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA                                   | 15<br>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO<br>ABADEJO EN ADOBO<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA | 16<br><u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u><br>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA<br>ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS<br>GELATINA | 17<br><u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u><br>ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO<br>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA |
| 20<br>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)<br>SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA | 21<br>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN<br>FRIJOLIBLANCOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)<br>HELADO | 22<br>ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA    | 23<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA  | 24<br>COLIFLOR CON BECHAMEL<br>POLLO ASADO AL ORÉGANO<br>CON ARROZ PILAF<br>YOGUR  |
| 27<br>CODITOS A LA NAPOLITANA<br>REVUELTO DE QUESO<br>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA   | 28<br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA<br>FRUTA                      | 29<br>PATATAS GUIADAS CON MAGRO<br>RABAS DE CALAMAR<br>ENSALADA VERDE<br>HELADO            | 30<br>SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS<br>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA<br>PEPINO<br>FRUTA   | 31<br>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS<br>PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK<br>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 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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día