

DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz

Dietista - Nutricionista

CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA CON SALSA NAPOLITANA

TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES

FRUTA

2

ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)

PAELLA DE VERDURAS

FRUTA

3

TRAMPÓ DE GARBANZOS

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS

POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)

FRUTA

5

COUS COUS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA

FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS

POLLO AL HORNO CON PATATA VAPOR

FRUTA

9

CREMA DE CALABACIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

10

ENSALADA PASTA TRICOLOR

SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA

FRUTA

11

ARROZ 3 DELICIAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

LACTEO

aprendeacocinar.org

12

CREMA DE CALABAZA

HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

15

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

LACTEO

16

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)

FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS

FRUTA

18

TRAMPÓ DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)

COMPOTA DE MANZANA

19

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

POLLO AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA

22

CREMA DE PUERROS

ESTOFADO DE PAVO

FRUTA

23

GARBANZOS ALIÑADOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

24

MACARRONES CON BECHAMEL

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

FRUTA

25

TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES

LACTEO

26

ENSALADILLA

HUEVOS REVUELTOS CON CALABACIN

FRUTA

29

CREMA DE CALABACIN

TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA EN DADOS

FRUTA

30

ENSALADA DE PATATA CON HUEVO, PIMIENTO Y ACEITUNAS VERDES

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

LACTEO

ARROZ A LA CUBANA

LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)

FRUTA

PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

ENSALADA DE ALUBIAS

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS

FRUTA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

LABOREANDO LOS MARES

FOOD BANKS

COMPASS GROUP Scolarest

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
2007

Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEOS O FRUTA
FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
2007

Scolarest