DIETA: NO HUEVO (INFANTIL)

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR

Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

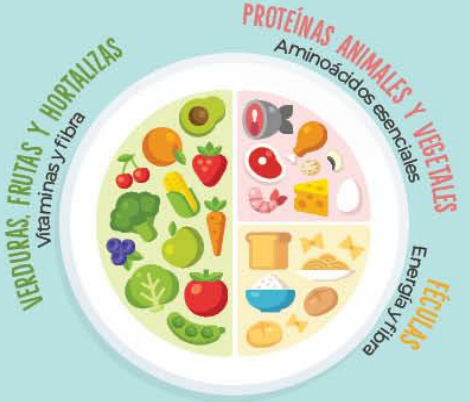
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."