

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI MELOCOTON

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	18 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO EN SALSA PATATAS A LO POBRE FRUTA	24 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO REBOZADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS VERDURAS FRUTA	30 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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:

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

Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día