

DIETA: NO CERDO

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

VIERNES

	2	3	4	5	6
ENSALADA DE PASTA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	SOPA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ	
FRUTA	FRUTA	YOGUR COCO	FRUTA	FRUTA	
	9	10	11	12	13
SOPA DE AVE	MACARRONES NAPOLITANA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CALDO DE AVE CON ARROZ	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	16	17	18	19	20
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	TRAMPO DE GARBANZOS	BONES VACANCES!!! 🎉🎉🎉🎉	NACHOS CON SALSA MEJICANA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA	

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
2017

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
2017

Scolarest