MENU BASAL

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CVO1948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
PASTA CON SALSA NAPOLITANA	PAELLA DE VERDURAS	TRAMPÓ DE GARBANZOS	ARROZ CON VERDURAS	COUS COUS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES	MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES	LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA	POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)	EMPANADILLAS DE ATUN CON MENESTRA
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
ENSALADA DE LENTEJAS	CANELONES DE CARNE	ENSALADA PASTA TRICOLOR	ARROZ 3 DELICIAS	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)
EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y aceitunas verdes)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA	POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	CROQUETAS DE BACALAO CON GUISANTES Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)	ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)	MENESTRA DE VERDURAS	TRAMPÓ DE GARBANZOS	ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
22	23	24	25	26
MACARRONES CON BECHAMEL	GARBANZOS ALIÑADOS	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO	TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)	ENSALADILLA
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ	POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
29	30			
ARROZ 5 DELICIAS	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	ARROZ A LA CUBANA	PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA	ENSALADA DE ALUBIAS
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprende a ser sano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

PROTEGIENDO LOS MARES

GrowBANKS

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