

DIETA: NO CARNE

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA CON SALSA NAPOLITANA

TORTILLA DE PATATA CON JUDÍAS VERDES

FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS

EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y aceitunas verdes)

FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA

ENSALADA MIXTA CON HUEVO

LACTEO

22

CREMA DE PUERROS

MACARRONES CON BECHAMEL

FRUTA

29

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN CON TOMATE NATURAL

FRUTA

2

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES

FRUTA

9

CREMA DE CALABACIN

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

FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

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

FRUTA

23

GARBANZOS ALIÑADOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

30

ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)

HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS

LACTEO

3

CREMA DE BROCOLI

TRAMPÓ DE GARBANZOS

FRUTA

10

ENSALADA PASTA TRICOLOR

MENESTRA

FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA VEGETARIANA CON PATATAS ASADAS

FRUTA

24

CREMA DE PUERROS

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

FRUTA

ARROZ A LA CUBANA

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)

FRUTA

JUEVES

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)

FRUTA

10

BROCOLI AL VAPOR

ROLLITOS PRIMAVERA CON ARROZ DELICIAS

LACTEO

17

TRAMPÓ DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)

COMPOTA DE MANZANA

24

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

TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES

LACTEO

PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA

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

FRUTA

4

COUS COUS CON VERDURAS

EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA

FRUTA

11

ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)

CROQUETAS DE BACALAO CON GUISANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

18

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES

FRUTA

25

ENSALADILLA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)

FRUTA

ENSALADA DE ALUBIAS

HAMBURGUESA VEGETAL CON VERDURITAS

FRUTA

aprendeacocinar.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

ABOAREANDO LOS MARES

grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

¡AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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