

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: FFNII C.FTONURIA CON ARROZ.PASTA Y CERFAI ES ESPECIALES

Noviembre - 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURA
SALTEADO GUISANTES Y CALABACÍN.
FRUTA DE TEMPORADA.

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ACEITUNAS.
FIDEUA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN(2)
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
BACALAO (½ RACIÓN) CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

LEGUMBRE ECOLÓGICA

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS (ECO)
(EMPLATADO CALDO CON PATATAS Y
VERDURAS, SIN GARBANZOS)
TORTILLA DE PATATAS (1/2 HUEVO)

8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

9

VERDURA LOCAL

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATAS MARINERA (POCO PESCADO)
MENESTRA VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURA (SE
EMPLATA CON UN TROCITO DE
MAGRO)
BERENGENAS REBOZADAS
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDIAS
CHAMPIÓN A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

14

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON TOMATE Y
VERDURAS
CALABACÍN (ENHARINADO Y FRITO)
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
SOPA DE VERDURA Y ESTRELLITAS
VERDURAS DE COCIDO CON
ALBÓNDIGA (PATATA, APIO
, JUDIAS, ZANAHORIA)
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE MAÍZ
GUIZO DE VERDURAS CON ALETRÍA
POLLO ASADO (½ RACIÓN) CON
PATATAS ASADAS)
FRUTA DE TEMPORADA

17

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON HABICHUELAS
(EEMPLATADO CON POCAS
HABICHUELAS)
PURÉ DE PATATA GRATINADO
NATILLAS DE CHOCOLATE O VAINILLA

20

ENSALADA COMPLETA DE
PIMIENTO, ZANAHORIA, ESPÁRRAGOS,
MAÍZ Y CUOS CUOS.
ARROZ BLANCO CON TOMATE

21

LECHUGA , PEPINO Y ACEITUNAS
LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

22

VERDURA LOCAL

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ.
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE.
SALTEADO DE CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
VERDURAS EN TEMPURA
FRUTA DE TEMPORADA

24

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA DE VERDURA Y POLLO
(EMPLATADO TROCITO DE POLLO)
ANILLAS DE CEBOLLA
YOGUR

27

FESTIVO

28

ENSALADA DE REMOLACHA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y UN POCO DE CARNE PICADA)
CREMA DE PUERROS Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

LEGUMBRE ECOLÓGICA

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
OLLA GITANA (EEMPLATADO SIN
GARBANZOS)
COLIFLOR GRATINADA CON PURE DE
PATATAS.
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
ARROZ Y VERDURAS
CROQUETA Y MINIEMPANADILLA
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS



NOTAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA