

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: INTOLERANTE A LA LACTOSA

## Noviembre - 2017

### LUNES

1

6

ENSALADA DE ZANAHORIAS  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO  
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADA DE SOJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR DE SOJA

27

FESTIVO

### MARTES

2

7

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)  
TORTILLA DE PATATAS  
YOGUR DE SOJA

14

ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON ATÚN  
HALIBUT AL HORNO  
YOGUR DE SOJA

21

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON  
HUEVO Y MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA DE REMOLACHA  
MACARRONES A LA BOLONESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA DE TEMPORADA

### MIÉRCOLES

3

8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y  
PUERRO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

22

**VERDURA LOCAL**  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y ATÚN  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

29

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
OLLA GITANA  
JAMONCITOS DE POLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

### JUEVES

4

9

**SURTIDO DE PANES VARIADOS**  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
PATATAS MARINERA  
JAMONCITOS DE POLLO  
VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE MAÍZ  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
POLLO ASADO  
FRUTA DE TEMPORADA

23

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
Y TOMATE  
ARROZ ABANDA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

### VIERNES

5

10

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
FIDEUA CON PESCADO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
LECHUGA Y OLIVAS  
ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR DE SOJA

24

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FIDEUA CON POLLO  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
YOGUR DE SOJA

31



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

## 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

## NOTAS