

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: SIN HUEVO. MARISCO. PESCADO. LEGUMINOSAS NI PLATANO

Noviembre - 2017

LUNES

1

6

ENSALADA DE ZANAHORIAS
SPAGUETTI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SOFRITO DE VERDURITAS
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
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

27

FESTIVO

MARTES

2

7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GARBANZOS CON VERDURAS
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

14

ENSALADA VERDE
SPAGUETTI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
TERNERA EN SU JUGO
YOGUR

21

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA DE REMOLACHA
SPAGUETTI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
TERNERA EN SU JUGO
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

1

FESTIVO

8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA

22

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

29

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
OLLA GITANA
JAMONCITOS DE POLLO A LA
CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

2

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y
ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

9

SURTIDO DE PANES VARIADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
JAMONCITOS DE POLLO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

23

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
DADOS DE POLLO EN SALSA DE
MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

30

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

VIERNES

3

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETTI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
NATILLAS DE CHOCOLATE

24

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA SIN GLUTEN
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
YOGUR



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



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



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