

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: ALERGIAS AL PIATANO

Octubre - 2017

## LUNES

2

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES A LA CARBONARA  
(SALSA DE NATA CON BACON)  
BACALAO REBOZADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
CROQUETAS DE BACALAO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE CALDO DE CARNE CON  
PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

LECHUGA Y APIO  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y  
TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA

30

LECHUGA Y TOMATE  
TALLARINES CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

## MARTES

3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
POLLO A LA NARANJA  
YOGUR

10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ESPIRALES CON TOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ESPAGUETI A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
ATÚN ORLY  
HELADO

24

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA,  
ATÚN Y MAÍZ  
GARBANZOS (ECOLOGICO) GUISADOS  
CON PATATA  
LIMANDA ENCEBOLLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

31

ENSALADA MIXTA  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS  
VARIADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

## MIÉRCOLES

4

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)  
ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
ACEITUNAS Y MAÍZ  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN  
YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,  
PEPINO Y TOMATE  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR

## JUEVES

5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
SALCHICHAS AL HORNO  
PATATAS PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19

**JORNADA PROTEÍNA VEGETAL**  
ENSALADA DE  
PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO,  
QUINOA Y ACEITUNAS.  
LENTEJAS CON VERDURAS  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

26

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
COUS COUS CON VERDURAS  
(PIMIENTOS, CALABACIN Y  
ZANAHORIA)  
RABAS DE CALAMAR  
FRUTA DE TEMPORADA

## VIERNES

6

ENSALADA MURCIANA  
ARROZ ABANDA  
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES  
HELADO

13

FESTIVO

20

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
PEPINO Y ZANAHORIA  
CANELONES DE CARNE  
FIGURITAS DE PESCADO  
YOGUR

27

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE CALABAZA GRATINADA  
CON PICATOSTES  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
PAN DE CALATRAVA



Scolarest

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

# 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