

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: SIN HUEVO. MARISCO. PESCADO. LEGUMBRES NI PLATANOS

Octubre - 2017

## LUNES

2

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO AL AJILLO  
LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON ZANAHORIAS Y  
PUERRO(D)  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

LECHUGA Y APIO  
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON ZANAHORIAS Y  
PUERRO(D)  
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y  
TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA

30

LECHUGA Y TOMATE  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

## MARTES

3

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

10

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
YOGUR

24

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
GARBANZOS (ECOLOGICO) GUISADOS  
CON PATATA  
PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

31

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

## MIÉRCOLES

4

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
ACEITUNAS Y MAÍZ  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,  
PEPINO Y TOMATE  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
YOGUR

## JUEVES

5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON ZANAHORIAS Y  
PUERRO(D)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PATATAS PANADERA

12

FESTIVO

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
JAMÓN DE YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

26

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
SPAGUETTI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SOFRITO DE VERDURITAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

## VIERNES

6

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
YOGUR

13

FESTIVO

20

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
PEPINO Y ZANAHORIA  
ARROZ CON TOMATE  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
YOGUR

27

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
YOGUR



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



## 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

