

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN LACTOSA

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DE SOJA

2

FIDEUÁ DE CARNE
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

CREMA DE BRÓCOLI
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

SOPA MINISTRONE
GARBANZOS GUISADOS CON
VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y
PIMIENTO ROJO)
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
YOGUR DE SOJA

9

CODITOS CON SOFRITO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

12

FESTIU

13

MACARRONES CON TOMATE
TERNERA EN SALSAS
FRUTA

14

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
CREMA DE VERDURAS
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE
PATATA
YOGUR DE SOJA

15

ALUBIA BLANCA Y PATATA HERVIDA
CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y
OLIVAS NEGRAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PATATAS VIUDAS
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

20

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TALLARINES DE MERLUZA A LA
MARINERA
FRUTA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN ADOBO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
YOGUR DE SOJA

23

COLIFLOR CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

26

LENTEJAS CON ARROZ
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN
POLLO KENTUCKY
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

DÍA DE LA CASTAÑADA
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias

Scolarest

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

¿QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del restaurante de Aponiente con 3 estrellas Michelin, es uno de los cocineros de mayor prestigio internacional. Su pasión y cariño por el mar le han llevado a crear innovadores proyectos basados en la proteína marina.



FISH REVOLUTION



Con el objetivo de mejorar la alimentación de nuestros pequeños, Angel León se ha unido a Scolarest en un innovador proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina.

El chef ha buscado herramientas para hacer nuevos productos exclusivos para mejorar la alimentación de nuestros niños y niñas.



¿QUIERES SABER EN QUÉ MEJORAMOS?

En elaboraciones culinarias que aportan Omega 3, proteínas, vitaminas y minerales en elevados porcentajes y evitando lo máximo posible el uso de conservantes y colorante.

¡No sustituimos la ración de pescado, la complementamos!



BUSCAMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Angel León queremos acercar el pescado de una manera divertida y conocida, que no produzca el rechazo y si favorezca su inclusión. La finalidad básica de este proyecto es que nuestros niños coman más proteína marina de manera normalizada, sin modificar sus hábitos ni sus rutinas alimentarias, esa es la gran clave.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:



En caso de alergias o intolerancias, procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.