

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Septiembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

15

RISOTO DE SETAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

ALCACHOFAS CON TOMATE
PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

17

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

18

ENSALADA MIXTA
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON
OLIVAS
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

23

ACELGAS REHOGADAS
PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

24

FESTIVO

25

MACARRONES GRATINADOS
POLLO ASADO
FRUTA

28

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
FRUTA

29

ALCACHOFAS CON JAMÓN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

30

ENSALADA CAMPERA
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

DESAYUNO

- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

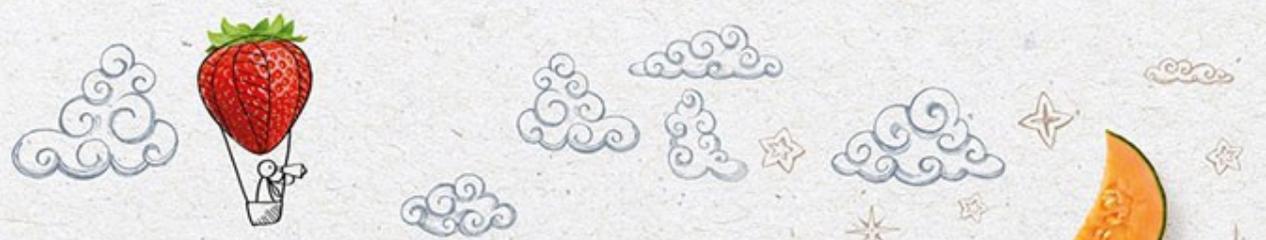
ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

- CADA COMIDA**
- Agua
 - Aceite de oliva
 - Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
 - Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dubes (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.