

# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

2

FIDEUÁ DE CARNE  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

5

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

6

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

7

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

LENTEJAS GUIRADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
YOGUR

9

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

12

FESTIU

13

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

14

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y  
GUISANTES  
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE  
PATATA  
YOGUR DE SABOR

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  
MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA  
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

23

COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA  
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 QUESO Y  
OREGANO  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

30

**DÍA DE LA CASTAÑADA**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON  
SALSA BARBACOA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR



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



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

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:

Blank area for notes.



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.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020