

# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

CREMA DE VERDURAS  
PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

5

6

7

8

9

MACARRONES GRATINADOS  
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON  
OLIVAS  
FRUTA

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

ENSALADILLA RUSA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

12

13

14

15

16

FESTIU

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

**DÍA MUNDIAL DE LA  
ALIMENTACIÓN**  
RISOTO DE SETAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PAVO AL HORNO  
FRUTA

MOUSAKA  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
FRUTA

19

20

21

22

23

SOPA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

**JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL  
LEON**  
ALCACHOFAS CON TOMATE  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
FRUTA

ENSALADA MIXTA  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
Y PATATAS  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

PURÉ DE PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
FRUTA

26

27

28

29

30

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON  
PICATOSTES  
DORADA AL HORNO  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
FILETES RUSOS DE TERNERA Y CERDO  
FRUTA

ENSALADA CAPRESE  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO REBOZADO  
FRUTA

**DÍA DE LA CASTAÑADA**  
SOPA DE FIDEOS  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- 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
- 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)

SEMANAL



- 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

Scolarest

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