C. ARCADIA - Dieta: SIN HUEVO

Junio/Julio - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**28** ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	**29** CREMA DE VERDURAS PIZZA ENSALADA VERDE FRUTA	**30** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR	**1** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
4 LENTEJAS CASTELLANAS POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	**5** ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**6** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**7** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	**8** CREMA DE PUERROS ALITAS DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR
11 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALCHICHAS AL HORNO PURÉ DE PATATAS YOGUR	**12** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**13** GARBANZOS ESTOFADOS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	**14** ENSALADA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURITAS DE TEMPORADA SALTEADAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	**15** ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
18 CREMA DE VERDURAS PIZZA FRUTA	**19** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**20** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS YOGUR	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**22** FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
25 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**26** LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO REBOZADO SIN HUEVO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	**27** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**28** CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR	**29** SALMOREJO POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN TOMATE NATURAL FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

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

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.

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:

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

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 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.