C. SANTO ANGEL ARENALES - **Dieta:** SIN PESCADO NI MARISCO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	**6** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**7** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**8** MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO	**13** FIDEUA CON VERDURITAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	**14** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	**15** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO LÁCTEO	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO ASADO MACARRONES SALTEADOS FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA MINI PALMERA DE CHOCOLATE	**22** **NO LECTIVO**
25 **NO LECTIVO**	**26** **NO LECTIVO**	**27** **NO LECTIVO**	**28** **FESTIVO**	**29** **FESTIVO**

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.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- Cuidamos del planeta.

www.**scolarest**.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera, Plátano, Manzana, Naranja, Kiwi, Mandarina, Aguacate, Melón, Uva, Fresa, Granada

VERDURAS

Calabaza, Remolacha, Espinacas, Cebolla blanca, Cebolla roja, Puerro, Ajo fresco, Col, Lombarda, Coles de bruselas, Coliflor, Brócoli, Escarola, Apio, Zanahoria, Cogollo, Lechugas, Acelgas, Patatas

PESCADOS

Bonito del norte, Caballa, Dorada, Palometa, Melva, Mero, Lubina, Pez espada, Salmón, Sepia, Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS

Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → **Verduras, 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**

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."