**C. SANTO ANGEL ARENALES** - **Dieta:** SIN PLV

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>*JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)*<br>ARROZ A LA MEXICANA<br>CHILI CON CARNE<br>PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **13**<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA DE ATÚN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES CON TOMATE<br>HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO<br>FRUTA | **19**<br>BRÓCOLI REHOGADO<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **20**<br>*RECETA FISH REVOLUTION*<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>MACARRONES SALTEADOS<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>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."