

CEIP LUIS CERNUDA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL (SEGÚN LISTADO)

Octubre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
YOGUR

2

ENSALADA VERDE
CREMA DE PUERROS
TERNERA EN SALS
YOGUR

3

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

4

ENSALADA VERDE
CALDO DE VERDURA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
YOGUR

5

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO AL HORNO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
BRÓCOLI CON PATATA
TERNERA EN SALS
YOGUR

9

NO LECTIVO

10

LECHUGA
ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

11

ENSALADA VERDE
COLIFLOR REHOGADA CON AJO Y
PATATA
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

12

FESTIVO

15

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

16

LECHUGA
CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
YOGUR

18

ENSALADA VERDE
BRÓCOLI REHOGADO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
YOGUR

19

LECHUGA
TALLARINES AL AJO
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

22

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS,
BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
TERNERA EN SALS
YOGUR

23

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA
ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
YOGUR

24

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

25

LECHUGA
MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

26

LECHUGA
SOPA MINISTRONE
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
YOGUR

29

LECHUGA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
YOGUR

30

LECHUGA
ARROZ CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE POLLO AL HORNO
YOGUR



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

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

DESAYUNO



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



Respetar 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

SEMANAL

- 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Hidratos de carbono



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



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.