COLEGIO GAUDEM - E.I. 2-3 Y 2º CICLO 3-6 - **Dieta:** SIN-HUEVO CRUDO(SI REBOZADOS)-LENTEJAS-NI-TOMATE

Julio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**2** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**3** ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO
7 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SALCHICHAS AL HORNO ENSALADA VERDE HELADO	**8** PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**9** COLIFLOR SALTEADA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**10** ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	**11** ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR
14 CREMA DE VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA PATATAS DADO FRUTA	**15** ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	**16** ARROZ CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA GUISANTES HELADO	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**18** PATATAS CON PIMIENTOS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
21 ARROZ CON ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	**22** JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**23** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**24** ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FILETE DE ABADEJO EN SALSA HELADO	**25** FESTIVO
28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**29** PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	**30** PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**31** CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO EN SALSA HELADO	

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

COMER, APRENDER, VIVIR

Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

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."