COL. NTRA SRA DE MONTESION - **Dieta:** SIN GLUTEN

Septiembre - 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10 CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	11 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS DORADA AL HORNO TOMATE HORNO FRUTA
14 GAZPACHO (SIN PAN) ESCALOPINES TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO FRUTA	15 CREMA DE CALABACÍN DORADA AL HORNO VERDURAS FRUTA PETIT SUISSE	16 ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y MEDIO HUEVO DURO) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BRÓCOLI FRUTA	17 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	18 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO COLIFLOR FRUTA
21 LENTEJAS GUISADAS LOMO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	22 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS RAPE EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA	23 ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO FRUTA	24 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA MUSELINA DE AJO JUDÍAS VERDES FRUTA YOGUR	25 CREMA DE CALABAZA TERNERA EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA
28 CREMA DE GUISANTES PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS FRUTA	29 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	30 GARBANZOS GUISADOS CON CHORIZO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ZANAHORIA BABY FRUTA		

Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
Con las familias

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

QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.

FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas.
Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.

COMPLETA CON UN ADECUADO menú de cena

Agua

Aceite de oliva

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)

Juega con los colores de las frutas y verduras

Vegetales crudos o cocidos

Frutas y lácteos

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
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest

En caso de alergias o intolerencias, 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 R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.