

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

850 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

3

660 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

716 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

7

679 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 25 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS  
MACARRONES CON CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

8

743 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CALABACÍN  
FRUTA DE TEMPORADA

9

660 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

10

720 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FLAN

11

614 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 19 G.: 4

CALDO GALLEGO  
EMPANADA DE POLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

14

703 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

15

1.024 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS  
PIZZA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

829 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

SOPA DE FIDEOS  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

17

FESTIVO

18

826 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

839 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 10

SOPA DE PASTA  
FILETE DE CERDO MILANESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

22

675 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 4

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

23

643 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 8

ENSALADILLA RUSA  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

24

728 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
YOGUR

25

717 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

28

688 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

29

850 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

899 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN  
ZORZA DE CERDO  
PATATAS CACHELO  
FRUTA DE TEMPORADA

31

953 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 22 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS  
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,  
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO  
YOGUR



# 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.



Respeto 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



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



### 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

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.