

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

LENTEJAS CON VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACÍN  
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR

12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS DADO  
YOGUR

19

ARROZ CON TOMATE  
REPOLLO REHOGADO  
FRUTA DE TEMPORADA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

23

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
ZORZA DE CERDO  
PATATAS CACHELO  
FRUTA DE TEMPORADA

24

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

25

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

26

CALDO GALLEGO  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
YOGUR

29

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

31

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA



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



# 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



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

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.