

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

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

5

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

6

LENTEJAS CON CHORIZO  
TERNERA EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA

7

ENSALADA MIXTA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HELADO VAINILLA

11

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

12

GARBANZOS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADILLA RUSA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FLAN

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

18

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

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

21

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA  
ARROZ BLANCO  
YOGUR



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



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.