

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
YOGUR DE SOJA

5

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

8

CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

CALDO GALLEGO
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
YOGUR DE SOJA

12

CARNAVAL

13

CARNAVAL

14

NO LECTIVO

15

SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

20

SOPA DE PASTA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

23

GARBANZOS CON VERDURAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

SOPA DE PASTA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

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.