

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

3

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

4

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

7

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

9

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

10

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

11

CALDO GALLEGO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

17

FESTIVO

18

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

21

SOPA DE PASTA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ENSALADILLA RUSA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
YOGUR DE SOJA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE ABADAJE REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

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

29

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE CALABACÍN
ZORZA DE CERDO
PATATAS CACHELO
FRUTA DE TEMPORADA

31

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



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.