

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

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

5

SOPA DE LETRAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS CON CHORIZO  
TERNERA EN SALS  
FRUTA DE TEMPORADA

7

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

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
MACARRONES CON CARNE  
YOGUR DE SOJA

11

SOPA DE FIDEOS  
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

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DE SOJA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

18

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

19

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

20

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

21

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ BLANCO  
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.