

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

**LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA**

9

**CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA**

10

**SOPA DE PASTA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

11

**MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SOJA**

12

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA**

15

**SOPA DE AVE CON PASTA
MILANESA DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

16

**MACARRONES CON TOMATE
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 FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
YOGUR DE SOJA**

19

**ARROZ CON TOMATE
REPOLLO REHOGADO
FRUTA DE TEMPORADA**

22

**LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA**

23

**SOPA DE FIDEOS
ZORZA DE CERDO
PATATAS CACHELO
FRUTA DE TEMPORADA**

24

**MACARRONES CON TOMATE
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 DE SOJA**

29

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

30

**SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

31

**MACARRONES CON SOFRITO
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



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.