

**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



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)



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.