

**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 ABADEJO 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.