

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE ZANAHORIAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
YOGUR

5

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

9

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO VAINILLA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

15

SOPA DE PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CALABACÍN
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

22

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

CALDO GALLEGO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

29

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
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.