

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA,
REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

4

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO
Y MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
YOGUR DE SOJA

8

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA ESPAÑOLA
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DE SOJA

15

CALDO GALLEGO
POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE LETRAS
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

PANACHE DE VERDURAS
GUISO DE TERNERA Y PATATAS
YOGUR DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE VERDURAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
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.