

**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 BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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.