

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES


























12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA Y CALABACÍN  
FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

14

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE MANZANA  
HELADO VAINILLA

17

ENSALADA CAMPERA  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ TRES DELICIAS  
BACALAO ENCEBOLLADO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
FRUTA DE TEMPORADA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADILLA RUSA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA  
YOGUR

26

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ CON VERDURAS  
LOMO EN ADOBO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA  
CON ARROZ PILAF  
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

## 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.