

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

MACARRONES CON TOMATE
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
YOGUR DE SOJA

14

MENESTRA DE VERDURAS CON
JAMÓN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
PURÉ DE MANZANA
YOGUR DE SOJA

17

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

CODITOS A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
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 DE SOJA

26

ESPAGUETIS 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)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
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.