

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

GARBANZOS A LA VINAGRETA
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO
CON HUEVO Y HARINA)
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE AVE CON PASTA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

7

ENSALADA MIXTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

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

11

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

12

ENSALADILLA RUSA
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

13

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

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

18

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR DE SOJA

21

LENTEJAS GUIADAS
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
PATATAS FRITAS
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)



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.