

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

1
JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

4

CARNAVAL

5

CARNAVAL

6

CARNAVAL

7

SOPA DE AVE CON PASTA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

8

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

11

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

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

13

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE LETRAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

15

ARROZ TRES DELICIAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

18

MACARRONES CON TOMATE
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

22

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

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

26

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
YOGUR DE SOJA

28

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

29

CALDO GALLEGO
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
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.