

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CALABACÍN
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SETAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO
Y MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA,
REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON
VERDURAS
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FLAN

15

NO LECTIVO

16

NO LECTIVO

17

NO LECTIVO

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

NO LECTIVO

23

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

24

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

BRÓCOLI REHOGADO
GUIZO DE TERNERA Y PATATAS
YOGUR

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE
MAIZENA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

30

GARBANZOS ESTOFADOS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
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.