

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK  
YOGUR

11

LENTEJAS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

15

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

17

GARBANZOS ESTOFADOS  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON  
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
YOGUR

21

LENTEJAS CON CHORIZO  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

22

PANACHE DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE VERDURAS  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
TORTILLA ESPAÑOLA  
SALCHICHAS  
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA DE TEMPORADA

28

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
PAVO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

31

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



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.