

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

GARBANZOS A LA VINAGRETA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
HELADO VAINILLA

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
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

11

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

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

14

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

17

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
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
FLAN

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

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.