

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 ROMANA (REBOZADO
CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DE SOJA

8

SOPA DE FIDEOS
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 TRES DELICIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA,
REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETIS SALTEADOS
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

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

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE LETRAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

BRÓCOLI REHOGADO
GUIZO DE TERNERA Y PATATAS
YOGUR DE SOJA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
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.