

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

GARBANZOS A LA VINAGRETA  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE AVE CON PASTA  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA

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

11

SOPA DE LETRAS  
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 DE SOJA

14

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

17

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

18

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
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  
YOGUR DE SOJA

21

LENTEJAS GUIADAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA



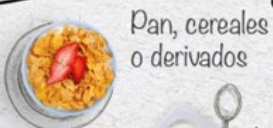
**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



# 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.