

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
YOGUR DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

11

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

13

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE LETRAS
GUISO DE TERNERA Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

20

BRÓCOLI REHOGADO
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

21

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CALDO GALLEGO
EMPANADA GALLEGA
POSTRE DE NAVIDAD

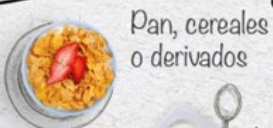


NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.