

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

FESTIVO

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA A LA
PLANCHA
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR

ARROZ A LA CUBANA
LOMO A LA PLANCHA
CON LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

VICHYSOISE
POLLO AL AJILLO
CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

8

9

10

11

12

CREMA DE ZANAHORIA Y
CALABAZA
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
CON ENSALADA VERDE
YOGUR

TALLARINES A LA CARBONARA
(CON CREMA DE LECHE Y BACON)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
BACALAO REBOZADO
CON TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

GARBANZOS ESTOFADOS
SALCHICHAS AL HORNO
CON LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

15

16

17

18

19

SOPA JULIANA CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

PAELLA MIXTA
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
YOGUR

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,
JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
CON LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
CON TOMATE, MANTEQUILLA Y
OLIVAS NEGRAS
LIMANDA AL HORNO
CON CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

22

23

24

25

26

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
CON LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE QUESO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

MENESTRA DE VERDURAS
BUTIFARRA
CON TOMATE NATURAL
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO CON PIÑA
FRUTA DE TEMPORADA

29

30

31

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA,
GUISANTES Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

PITY PANA (PATATAS SALTEADAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA
CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

100%
Compromiso 100%
Aceite de oliva

Menú
asesorado por
Ada Parellada



Scolarest

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:



2

Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Si hemos comido...

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

Podemos cenar...

- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteo o fruta
- Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.