

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
PATATAS GUISADAS
BACALAO A LA VASCA
ESCALOPE DE CERDO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

2

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
SALCHICHAS AL HORNO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

MACARRONES AL PESTO
COLIFLOR CON BECHAMEL
SALMÓN A LA PLANCHA
SAN JACOBO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

7

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

8

SOPA CASERA DE AVE
ENSALADA DE LEGUMBRES
TORTILLA CON BUTIFARRA DE HUEVO
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ENSALADA CAMPERA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE REMOLACHA
POSTRE DE CARNAVAL

12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR

14

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CANELONES DE ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

15

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
COLIFLOR A LA NAVARRA
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
TOMATE ALIÑADO

16

RISOTO DE SETAS
CREMA DE VERDURAS
ATÚN ORLY
CROQUETAS DE ESPINACAS
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES A LA NAPOLITANA
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TORTILLA PAISANA
BUTIFARRA
MAÍZ Y PEPINO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

20

GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS
ENSALADA DE PASTA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CREMA DE ALMENDRAS
ENSALADA DE ZANAHORIAS

21

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PASTEL DE CARNE
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
BACALAO REBOZADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PISTONES
ENSALADILLA RUSA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MENESTRA DE VERDURAS
HALIBUT EN SALSA
HUEVOS CON BECHAMEL
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

26

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
YOGUR

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
PIZZA MARGARITA
CAZÓN REBOZADO
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO

28

PAELLA VALENCIANA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TORTILLA DE QUESO
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



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 lo

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, couscous 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

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1920/2006. Según lo establecido en el RE 1889/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest