

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

2

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

MACARRONES AL PESTO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

7

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

8

SOPA DE PISTONES
TORTILLA CON BUTIFARRA DE HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
ATÚN REBOZADO
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
MUSLITOS DE POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y MEDIO HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

20

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PISTONES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

23

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE LIMANDA REBOZADO
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PANACHE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
FIGURITAS DE PESCADO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

28

PAELLA VALENCIANA
TORTILLA DE QUESO
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, couscús 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 1420/2006. Según lo establecido en el RE 136/9/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.