

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIU

3

TALLARINES A LA INGLESA CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
ENSALADA DE LEGUMBRES
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

4

SOPA MINISTRONE
ENSALADILLA RUSA
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS CHIPS

5

ARROZ CON SETAS
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BACALAO AL HORNO
ESCALOPE DE CERDO
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS CON QUINOA
ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
TORTILLA DE PATATAS
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE PUERROS
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA DE TEMPORADA

10

PAELLA VALENCIANA
MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)
PATATAS GRATINADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
SOPA DE FIDEOS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
BACALAO REBOZADO
PURÉ DE MANZANA
YOGUR

13

MACARRONES CON TOMATE
ENSALADA ALEMANA
SALCHICHA VEGETAL AL HORNO
TERNERA JARDINERA
CALABACÍN CUBO SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO

17

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
COLIFLOR A LA NAVARRA
TORTILLA DE QUESO
BUTIFARRA
LECHUGA Y PEPINO
PATATAS AL CALIU

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PIZZA MARGARITA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CHAMPIÑONES

19

SOPA DE CALDO CON PASTA
ENSALADA CAMPERA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

CREMA DE GUISANTES
ARROZ TRES DELICIAS
CANELONES DE CARNE
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
YOGUR

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TORTILLA DE ATÚN
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA CON QUESO
MACARRONES CON TOMATE
GARBANZOS A LA BOLONESA
YOGUR

25

SOPA DE PESCADO
PASTEL DE CARNE
POLLO ASADO CON TOMILLO
EMPANADILLAS DE ATÚN
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

LENTEJAS CON VERDURAS
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES AL PESTO
VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS



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

Scolarest

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 1831/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.