

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIU

3

TALLARINES A LA INGLESA CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

4

SOPA MINISTRONE
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON SETAS
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE PUERROS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

10

PAELLA VALENCIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

11

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

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

MACARRONES CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

18

PIZZA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PISTONES
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

20

CREMA DE GUISANTES
CANELONES DE CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABAZA
GARBANZOS A LA BOLONESA
YOGUR

25

SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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, 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 1920/2006. Según lo establecido en el RE 1889/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.