

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON VERDURAS
CROQUETAS DE BACALAO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
HELADO VAINILLA

6

SOPA DE PISTONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
FRUTA DE TEMPORADA

7

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS CON BACON
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

8

ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ATÚN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

GARBANZOS ESTOFADOS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO ENCEBOLLADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADILLA RUSA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

18

CANELONES DE CARNE
ATÚN REBOZADO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS CON ARROZ
ESTOFADO DE TERNERA
YOGUR

20

CREMA DE PUERROS
PIZZA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS CHIPS
HELADO VAINILLA



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 aceites (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.