



25

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PANACHE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

27

MACARRONES CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

29

ENSALADILLA RUSA
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LIMÓN
HELADO

2

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

10

LENTEJAS CON ARROZ
SALCHICHAS DE CERDO
PATATAS AL CALIU
YOGUR

11

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADILLA RUSA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

16

PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

18

CANELONES DE CARNE
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA COMPLETA
FRUTA DE TEMPORADA

19

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADA DE PASTA
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS CHIPS
HELADO



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen
DESAYUNO



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



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



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 1869/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.