

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ARROZ CON TOMATE
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CALABAZA
MACARRONES AL PESTO
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
PATATAS CON COSTILLA
HALIBUT A LA BILBAÍNA
MAGRO DE CERDO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

SOPA MINISTRONE
ENSALADILLA RUSA
FILETE DE POLLO EMPANADO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
HELADO VAINILLA

7

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS CON BACON
PIZZA MARGARITA
TORTILLA FRANCESA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

8

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

11

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
FIDEUA CON PESCADO
SALCHICHAS AL HORNO
VARITAS DE MERLUZA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

EMPEDRADO DE GARBANZOS
PASTEL DE CARNE
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
GAZPACHO
ABADEJO ENCEBOLLADO
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
PATATAS CON CHOCO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TERNERA JARDINERA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

ENSALADILLA RUSA
SOPA DE FIDEOS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAGRA DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE ALMENDRAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

18

ENSALADA DE VERANO
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE ATÚN
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS CON ARROZ
ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
ESTOFADO DE POLLO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

20

VICHYSOISE
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ TRES DELICIAS
GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
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, couscous 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 1831/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.