

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1  
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
GUISANTES CON JAMÓN  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

2  
SOPA DE PASTA  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
BUTIFARRA CON SAMFAINA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

3  
FIDEUA CON PESCADO  
GAZPACHO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y OLIVAS  
HELADO

4  
CREMA DE CALABAZA  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
LENTEJAS CON ARROZ  
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
FRUTA DE TEMPORADA

5  
ARROZ CON TOMATE  
PORRUSALDA  
BACALAO REBOZADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

8  
BRÓCOLI CON PATATAS  
MACARRONES GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
VARITAS DE MERLUZA  
NATILLAS

9  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA DE TEMPORADA

10  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

11  
ARROZ TRES DELICIAS  
SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE QUESO  
BUTIFARRA CON SAMFAINA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

12  
**FESTIU**

15  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ENSALADILLA RUSA  
SALCHICHAS DE CERDO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

16  
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
TORTILLA DE PATATAS  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

17  
ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON SEPIA  
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

18  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
PASTEL DE CARNE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
HUEVOS CON SAMFAINA  
PATATAS AL CALIU  
FRUTA DE TEMPORADA

19  
TALLARINES A LA NAPOLITANA  
COLIFLOR CON BECHAMEL  
SALMÓN AL HORNO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

22  
RISOTTO CON VERDURAS  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

23  
CREMA DE ZANAHORIAS  
FIDEUA CON PESCADO  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE  
FILETE DE FOGONERO ORLY  
FRUTA DE TEMPORADA

24  
GARBANZOS CON ESPINACAS  
PIZZA MARGARITA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TERNERA JARDINERA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

25  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
NUGGETS DE POLLO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

26  
SOPA MINISTRONE  
ENSALADA CAMPERA  
LOMO A LAS FINAS HIERBAS  
HUEVOS CON BECHAMEL  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

29  
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA  
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
PATATAS CON COSTILLA  
TORTILLA FRANCESA  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

31  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON SESAMO  
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA



# 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)
- Dubes (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 136/9/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.