

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
LENTEJAS CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

2
SOPA DE PASTA
BUTIFARRA CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

3
FIDEOS A LA MARINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

4
CREMA DE CALABAZA
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

5
ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

8
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
NATILLAS

9
GARBANZOS ESTOFADOS
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

10
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA

11
ARROZ TRES DELICIAS
JAMONCITOS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

FESTIU

15
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SALCHICHAS DE CERDO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

16
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

17
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

18
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

19
TALLARINES A LA NAPOLITANA
VARITAS DE MERLUZA
PATATAS CHIPS
YOGUR

22
ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23
CREMA DE ZANAHORIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24
GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

25
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

26
SOPA MINISTRONE
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

29
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI,
JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

31
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
CON SESAMO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA



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)

Agua



Aceite de oliva

CADA COMIDA



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 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.