

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

FESTIU

FESTIU

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
ENSALADA DE PASTA  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
HUEVOS DUROS GRATINADOS CON BECHAMEL  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
YOGUR

6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
CREMA DE PUERROS  
BACALAO CON SAMFAINA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

7

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS, FIDEOS Y COL OLLA  
ENSALADILLA RUSA  
CARN D'OLLA CON GARBANZOS, BUTIFARRA, POLLO, CARNE PICADA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
PATATAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA CON PAVO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
MAIZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

12

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ENSALADA DE BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN  
ENSALADA CAMPERA  
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
FRUTA DE TEMPORADA

14

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)  
PIZZA MARGARITA  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LOMO A LA PLANCHA  
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PESCADO  
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)  
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES  
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)  
YOGUR

16

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN  
TORTILLA DE ESPINACAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ AL CURRY  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
FRUTA DE TEMPORADA

20

SOPA DE FIDEOS  
PASTEL DE CARNE  
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO  
ENSALADA TROPICAL  
EMPANADO DE JAMON Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

22

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
FIDEOS A LA CAZUELA  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
YOGUR

23

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
CREMA DE CALABACÍN  
PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
CANELONES DE ATÚN  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
SAMFAINA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ENSALADA DE ARROZ  
POLLO A LA AMERICANA CON BACON  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
YOGUR

28

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA  
MENESTRA DE VERDURAS  
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA ALEMANA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA VERDE  
HUEVOS CON BECHAMEL  
FRUTA DE TEMPORADA

30

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)  
SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FILETE DE MERLUZA ORLY  
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)
- 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 1820/2006. Según lo establecido en el RE 1369/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.