

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ESCALOPINES
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

7

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS,
FIDEOS Y COL OLLA
BUTIFARRA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS
CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAIZ Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA DE BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS GUIADAS
ESTOFADO DE PAVO
CHAMPIÑONES
YOGUR

16

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y
COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ AL CURRY
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

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

21

GARBANZOS GUIADOS CON
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
YOGUR

23

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

27

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

28

TALLARINÉS CON CRÉMOSA DE
ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
LOMO DE SAJONIA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

30

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
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.