

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

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

6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
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**  
CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA  
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  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL  
LIMÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ CON TOMATE  
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 CREMOSA 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)
- 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 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.