

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TALLARINES CON TOMATE  
MANTEQUILLA Y QUESO  
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS  
DE PIMIENTO Y MAHONESA  
POLLO ASADO  
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
ARROZ TRES DELICIAS  
ESTOFADO DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES  
CALAMARES A LA ROMANA  
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)  
YOGUR

5

GARBANZOS GUIADOS CON  
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO  
FIDEUA CON PESCADO  
TORTILLA DE QUESO  
BUTIFARRA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS AL CALIU  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-  
OLI  
COLIFLOR CON PATATAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO  
ENSALADILLA RUSA  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA  
PLANCHA  
YOGUR

12

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)  
GUISADAS CON ZANAHORIA  
PASTEL DE CARNE  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO  
ENSALADA DE ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO  
CREMA DE PUERROS  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON  
ACEITE DE OLIVA  
PIZZA MARGARITA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA  
HORNEADA CON PISTO MANCHEGO  
CALAMARES A LA ROMANA  
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)  
FRUTA DE TEMPORADA

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
ENSALADA CAMPERA  
TORTILLA DE PATATAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
PIZZA MARGARITA  
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS  
SOBRE LECHO DE CEBOLLA  
HUEVOS CON SAMFAINA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

20

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
ENSALADA TROPICAL  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
BECHAMEL SUAVE  
CROQUETAS DE BACALAO  
YOGUR

21

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE GALETS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS CHIPS  
POSTRE DE NAVIDAD





# 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.