

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

MACARRONES CON TOMATE,
MANTEQUILLA Y QUESO
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

9

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
ENSALADA CAMPERA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

10

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
EDAM
PIZZA MARGARITA
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y
ARROZ INTEGRAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE MENUDILLOS
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
FILETE DE POLLO CON CREMA DE LECHE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE ATÚN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
PATATAS GRATINADAS
ESTOFADO DE TERNERA CON
GUISANTES Y CHAMPIÑONES
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

16

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MENESTRA DE VERDURAS
PALOMETA EN ADOBO
ESCALOPE DE CERDO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

17

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS,
FIDEOS Y COL OLLA
ENSALADA DE LEGUMBRES
CARN D'OLLA CON GARBANZOS,
BUTIFARRA, POLLO, CARNE PICADA Y
ZANAHORIA
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
FRUTA DE TEMPORADA

18

TRINXAT DE LA Cerdanya
PASTEL DE CARNE
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON
IBERICO CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

21

JUDIAS VERDES CON PATATAS
VAPOR Y MAHONESA
MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
VARITAS DE MERLUZA
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON SALSA
BOLOÑESA
ENSALADA ALEMANA
TORTILLA FRANCESA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO
Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPIRALES CON VERDURAS
CREMA DE PUERROS
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y
PATATA HERVIDA CON ACEITE DE
OLIVA
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
POLLO CON SALSA GRIEGA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA JULIANA CON VERDURAS
ENSALADILLA RUSA
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y
CHORIZO
ENSALADA DE ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
DELICIAS DE POLLO ORLY
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
TALLARINES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
CON PATATAS PAJA CASERAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ CAZUELA CON POLLO A
DADOS
GUISANTES CON JAMÓN
ABADEJO GRATINADO CON QUESO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

31

SOPA DE CALDO DE CARNE CON
PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
COLIFLOR A LA NAVARRA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN
YOGUR



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)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



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.