

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

MACARRONES CON TOMATE,
MANTEQUILLA Y QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE MENUDILLOS
FILETE DE POLLO CON CREMA DE LECHE
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ESTOFADO DE PAVO
CHAMPIÑONES
GUISANTES
YOGUR

16

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
PALOMETA EN ADOBO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

17

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS,
FIDEOS Y COL OLLA
BUTIFARRA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

18

TRINXAT DE LA CERDANYA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

21

JUDIAS VERDES CON PATATAS
VAPOR Y MAHONESA
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON SALSAS
BOLOÑESA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO
Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPIRALES CON VERDURAS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y
PATATA HERVIDA CON ACEITE DE
OLIVA
POLLO CON SALSAS GRIEGA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA JULIANA CON VERDURAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y
CHORIZO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
CON PATATAS PAJA CASERAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ CAZUELA CON POLLO A
DADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

31

SOPA DE CALDO DE CARNE CON
PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y
SALSAS DE SOJA
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)

Agua



Aceite de oliva

CADA COMIDA



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.