

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

CREMA DE LEGUMBRES
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 A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

14

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEOS
BUTIFARRA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

18

TRINXAT DE LA Cerdanya
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

21

JUDIAS VERDES CON PATATAS
VAPOR Y MAHONESA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
YOGUR

22

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

23

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

24

CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE FIDEOS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

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

29

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

30

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO
Y TOMATE NATURAL
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
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
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.