

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

NO LECTIVO

5

TALLARINES CON TOMATE
MANTEQUILLA Y QUESO
GUISANTES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE
JAMON
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
TORTILLA DE PATATAS
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CREMA DE CALABAZA
RISOTO DE SETAS
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
NATILLAS

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ENSALADA ALEMANA
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA
HORNEADA CON PISTO MANCHEGO
BUÑELOS DE BACALAO
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-
OLI
PATATAS MARINERA
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
GUIADAS CON ZANAHORIA
CANELONES DE ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO
PICADO
ENSALADA CAMPERA
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA
CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

15

ESPIRALES CON BECHAMEL
MENESTRA DE VERDURAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
ENSALADA TROPICAL
TORTILLA DE BACON
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
PASTEL DE CARNE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
PIZZA MARGARITA
PASTA RELLENA DE CARNE ASADA
CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

21

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS,
FIDEOS Y COL OLLA
PATATAS GRATINADAS
CARN D'OLLA CON GARBANZOS,
BUTIFARRA, POLLO, CARNE PICADA Y
ZANAHORIA
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE
PIMIENTO Y MAHONESA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
ENSALADA DE LEGUMBRES
HUEVOS DUROS GRATINADOS CON
BECHAMEL
BUTIFARRA
PATATAS A LO POBRE
PATATAS AL CALIU
HELADO

26

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRON INTEGRAL CON PESTO
VERDE
PATATAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
PURÉ DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

28

SOPA DE AJO
ENSALADILLA RUSA
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS
FIDEUA CON PESCADO
ABADEJO EN ADOBO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
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)
- Dubes (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.