

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

1
CREMA DE CALABAZA
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
NATILLAS

4

NO LECTIVO

5

TALLARINES CON TOMATE
MANTEQUILLA Y QUESO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA
HORNEADA CON PISTO MANCHEGO
FRUTA DE TEMPORADA

12

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO
PICADO
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
BUTIFARRA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

21

"ESCUDELLA BARREJADA"
TORTILLA DE BACON
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
BACALAO REBOZADO
PIMIENTOS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRON INTEGRAL CON PESTO
VERDE
SALCHICHAS AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE VERDURAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO
PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y
CARNE
PALOMETA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

28

SOPA DE CALDO DE CARNE CON
PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS
LOMO DE SAJONIA
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 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.