

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VARITAS DE MERLUZA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ
CALDOSO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS DADO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA
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
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
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 CON ARROZ
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 PATATAS
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VERDE
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
RUSTIDO DE MAGRA
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



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 PE 136/9/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.