

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
 GUI SANTES CON JAMÓN
 TORTILLA DE QUESO
 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 CEBOLLA
 FRUTA DE TEMPORADA

2

ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 EMPANADILLAS DE ATÚN
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

3

SALTEADO DE JUDIA VERDE CON CEBOLLITAS AGRIDULCES
 PIZZA MARGARITA
 GOULASH DE TERNERA
 SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
 FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS, FIDEOS Y COL OLLA
 ENSALADA CAMPERA
 CARN D'OLLA CON GARBANZOS, BUTIFARRA, POLLO, CARNE PICADA Y ZANAHORIA
 CROQUETAS DE JAMÓN
 FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 COLIFLOR A LA NAVARRA
 MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA
 CANELONES DE ATÚN
 CALABACÍN CUBO SALTEADO
 YOGUR

8

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
 ENSALADA CAMPERA
 TORTILLA DE ATÚN
 TROCITOS DE POLLO REBOZADO
 PATATAS DADO
 FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
 ARROZ CON TOMATE
 PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 FRUTA DE TEMPORADA

10

TALLARINES CON TOMATE
 COLIFLOR A LA NAVARRA
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
 EMPANADILLAS DE ATÚN
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE PESCADO
 ENSALADILLA RUSA
 ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
 HUEVOS CON BECHAMEL
 FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
 PATATAS GUI SADAS
 BACALAO CON SAMFAINA
 CROQUETAS DE ESPINACAS
 HELADO

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

19

SEMANA SANTA

22

LUNES DE PASCUA

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI

SOPA DE LETRAS
 PIZZA MARGARITA
 EMPANADO DE JAMON Y QUESO
 FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA DE TEMPORADA

24

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
 PASTEL DE CARNE
 HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
 SALCHICHAS AL HORNO
 YOGUR

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 ENSALADA ALEMANA
 CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
 TORTILLA DE QUESO
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
 MENESTRA DE VERDURAS
 ABADEJO GRATINADO CON QUESO
 CROQUETAS DE JAMÓN
 ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
 ENSALADILLA RUSA
 TORTILLA DE PATATAS
 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
 TOMATE Y MAÍZ
 CEBOLLA
 FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CÁSERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
 ARROZ TRES DELICIAS
 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
 BUÑUELOS DE BACALAO
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 HELADO



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)
- Dubes (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.