

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

2

ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

3

SALTEADO DE JUDIA VERDE CON CEBOLLITAS AGRIDULCES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE PASTA
ESCALOPINES
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA
CALABACÍN CUBO SALTEADO
YOGUR

8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

10

TALLARINES CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE PESCADO
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
BACALAO CON SAMFAINA
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
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
PALOMETA ADOBADA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
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)
- 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 1820/2006. Según lo establecido en el RE 1369/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.