

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

2

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON PAVO HERVIDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

3

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON TERNERA A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

4

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

5

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON MERLUZA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

8

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO HERVIDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

9

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON PAVO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

10

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON TERNERA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

11

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

12

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON MERLUZA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

19

SEMANA SANTA

22

LUNES DE PASCUA

23

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

24

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON MERLUZA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

25

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON PAVO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

26

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON TERNERA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

29

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON POLLO A LA PLANCHA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

30

PURÉ DE VERDURAS (PATATA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, CALABACÍN) CON MERLUZA HERVIDA

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



# 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)

Agua



Aceite de oliva

**CADA COMIDA**



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