

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN  
ENSALADA DE PASTA  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
HELADO

4

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)  
PATATAS GRATINADAS  
BACALAO CON SAMFAINA  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA MARGARITA  
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)  
GUISANTES REHOGADOS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

10

**FESTIVO**

11

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN  
ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ A LA NAPOLITANA  
GAZPACHO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
COLIFLOR A LA NAVARRA  
POLLO SALTEADO CON VERDURAS  
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)  
HELADO

14

ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)  
PASTEL DE CARNE  
ESCALOPINES MARSALA  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

VICHYSOISE  
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
HELADO

18

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
GAZPACHO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
HUEVOS CON SAMFAINA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
RABAS DE CALAMAR  
SALCHICHAS DE CERDO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
PATATAS AL CALIU  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADILLA RUSA  
POLLO ASADO  
PATATAS CHIPS  
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)

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