

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIU

TALLARINES CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
YOGUR

6

7

8

9

10

CREMA DE CALABACÍN
BUTIFARRA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE GARBANZOS
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA
VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAIZ Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PESCADO
RAGOUT DE PAVO
VERDURAS
HELADO

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

PASTA TRICOLOR
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

20

21

22

23

24

ARROZ CON VERDURAS DE LA
HUERTA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE PUERRO Y PATATA
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA VERDE
YOGUR

27

28

29

30

31

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE
OLIVA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

GARBANZOS CON VERDURAS
LOMO DE SAJONIA
PATATAS DADO
YOGUR

FIDEUA CON PESCADO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
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 RE 136/9/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.