

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

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

4

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

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

5

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

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

6

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

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

7

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

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

10

FESTIVO

11

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

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

12

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

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

13

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

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

14

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

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

20

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

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

21

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)
- 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.