

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
HELADO

4

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABACÍN  
ESTOFADO DE PAVO  
CHAMPIÑONES  
GUISANTES  
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

ESPIRALES CON TOMATE  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

10

FESTIVO

11

CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

13

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
POLLO SALTEADO CON VERDURAS  
YOGUR

14

CREMA DE GARBANZOS  
ESCALOPE DE CERDO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

17

VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS  
YOGUR

18

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



# 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.