



6
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
PIZZA MARGARITA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

7
SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS,
FIDEOS Y COL OLLA
ENSALADILLA RUSA
CARN D'OLLA CON GARBANZOS,
BUTIFARRA, POLLO, CARNE PICADA Y
ZANAHORIA
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
FRUTA DE TEMPORADA

13
LENTEJAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MAIZ Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

14
SOPA DE PESCADO
ENSALADA CAMPERA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL
HELADO

20
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ENSALADA DE LEGUMBRES
TORTILLA FRANCESA
SALCHICHAS AL HORNO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

21
ESPINACAS GRATINADAS
PIZZA MARGARITA
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE
OLIVA
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA POCHADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28
ENSALADA CAMPERA (PATATA,
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
HUEVOS DUROS CON SALSA DE
TOMATE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

1
FESTIVO

8
PAELLA VALENCIANA (CON
VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
GAZPACHO
TORTILLA DE ATÚN
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

15
ARROZ CAZUELA CON POLLO A
DADOS
COLIFLOR A LA NAVARRA
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

22
ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y
ORÉGANO
MENESTRA DE VERDURAS
RUSTIDERA DE MERLUZA
ESCALOPE DE CERDO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

29
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PATATAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

2
TALLARINES CON SETAS
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTON
DULCE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9
VERDURA TRES COLORES (JUDÍA
VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
FIDEUA CON PESCADO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

16
CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA
PASTEL DE CARNE
TORTILLA DE PATATAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
POLLO CON SALSA GRIEGA
BUÑuelos DE BACALAO
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

30
CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y
PATATAS
ENSALADILLA RUSA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN
HELADO

3
BRÓCOLI NATURAL AL ACEITE DE CURRY
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

10
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
PATATAS ESTOFADAS
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
BUTIFARRA
ENSALADA VERDE
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

17
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (HUEVO
DURO, TOMATE Y MAÍZ)
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

24
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ENSALADA TROPICAL
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

31
FIDEUA CON PESCADO
ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
TORTILLA DE QUESO
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 PE 136/9/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.