



3

ESPAGUETIS AL PESTO
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

4

GARBANZOS GUISADOS CON
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATATAS
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO / FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-
OLI
CREMA DE PUERROS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ATÚN EN ESCABECHE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: COCA

11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
GUISADAS CON ZANAHORIA
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO
PARMESANO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COSTILLA DE CERDO
ENSALADA DE ACEITUNAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

13

ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
ESPINACAS A LA CREMA
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
TERNERA JARDINERA
ENSALADA DE MAÍZ
LÁCTEO / FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON
ACEITE DE OLIVA
FIDEUA CON PESCADO
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA
HORNEADA CON PISTO MANCHEGO
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
ENSALADA DE ATÚN
BUTIFARRA
TILAPIA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

18

PAELLA VALENCIANA
PANACHE DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS
SOBRE LECHO DE CEBOLLA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: PASTAS DE HORNO

20

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CHURRASCO DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO / FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

21

SOPA DE GALETAS
ENSALADA CATALANA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PATATAS CHIPS
PIMIENTOS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen
DESAYUNO



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.

Respecta el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

Pan, pasta, arroz, cuscús 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
- 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)

SEMANAL

Completa con un adecuado
MENÚ DE CENA



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 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.