

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPAGUETIS AL PESTO  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

4

GARBANZOS GUISADOS CON  
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
ESTOFADO DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE QUESO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-  
OLI  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)  
GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
ENSALADA DE ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

12

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN

13

ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE MAÍZ  
YOGUR  
M: PLÁTANO

14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON  
ACEITE DE OLIVA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA  
HORNEADA CON PISTO MANCHEGO  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE QUESO

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
BUTIFARRA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

18

PAELLA VALENCIANA  
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS  
SOBRE LECHO DE CEBOLLA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: PASTAS DE HORNO

19

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
BECHAMEL SUAVE  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR  
M: PLÁTANO

21

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE GALETS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS CHIPS  
POSTRE DE NAVIDAD  
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.

Respetar el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

**CADA COMIDA**



**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.