

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

GARBANZOS GUIADOS CON
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR
M: PLÁTANO

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
PETIT SUISSE
M: COCA

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
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

14

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

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
BUTIFARRA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
PETIT SUISSE
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



Toda la comida se elabora diariamente en las instalaciones de la Escuela AULA

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



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.