



4
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
 RAVIOLIS SALTEADOS CON SETAS Y ESPÁRRAGOS VERDES
 LOMO A LAS FINAS HIERBAS
 CROQUETAS DE BACALAO
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PAN Y CHOCOLATE

5
 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 ACELGAS REHOGADAS
 FILETE DE MERLUZA REBOZADO
 POLLO A LA NARANJA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

6

7
 PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA
 ESPINACAS A LA CREMA
 TORTILLA DE CHAMPIÑONES
 GUISADO DE CONEJO CON VERDURA Y TOMATE
 ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PLÁTANO

8
 GARBANZOS GUISADOS CON BUTIFARRA
 FIDEUA CON PESCADO
 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
 FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: BOCADILLO DE QUESO

11
 LENTEJAS ESTOFADAS
 ENSALADA DE ATÚN
 TORTILLA DE PATATAS
 LOMO DE CERDO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: CHOCOLATE CON GALLETAS

12
 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
 ARROZ NEGRO CON SEPIA
 RAPE REBOZADO
 CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: COCA

13

14
 FIDEUA CON PESCADO
 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
 POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
 PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
 PATATAS DADO
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PLÁTANO

15
 HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
 ENSALADA DE GARBANZOS
 CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: BOCADILLO DE JAMÓN

18
 CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
 MACARRONES AL PESTO
 SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
 BUÑUELOS DE BACALAO
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: CHOCOLATINA CON PICOS

19
 ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
 PANACHE DE VERDURAS
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
 PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PASTAS DE HORNO

20

21
 ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
 PATATAS GRATINADAS
 TORTILLA DE CALABACÍN
 COSTILLA DE CERDO
 TOMATE CON ORÉGANO
 CHAMPIÑONES
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PLÁTANO

22
 TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
 ENSALADA GRIEGA
 PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 LOMO DE CERDO AL HORNO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: BOCADILLO DE QUESO

25

26
 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
 ENSALADA CATALANA
 TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
 TERNERA JARDINERA
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: CHOCOLATE CON GALLETAS

27

28
 "ESCUDELLA BARREJADA"
 BERENJENA RELLENA
 HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
 CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 CEBOLLA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA / LÁCTEO
 M: PLÁTANO

29

FESTIVO



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



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.

Respetar el patrón de la

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, 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

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