

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: PAN Y CHOCOLATE

5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA

FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

6

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

7

PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA

TORTILLA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

YOGUR
M: PLÁTANO

8

GARBANZOS GUISADOS CON BUTIFARRA

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN

RAPE REBOZADO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA

M: COCA

13

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO

CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

14

FIDEUA CON PESCADO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL

PATATAS DADO
YOGUR

M: PLÁTANO

15

HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

18

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES

SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATINA CON PICOS

19

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

20

SOPA CASERA DE AVE

RABAS DE CALAMAR
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

21

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA

TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO

YOGUR
M: PLÁTANO

22

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA

PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

25

FESTIVO

26

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

27

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)

TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

28

"ESCUDELLA BARREJADA"

HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA

CEBOLLA
YOGUR

M: PLÁTANO



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.