

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

PETIT SUISE

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  
YOGUR

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  
PETIT SUISE

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  
PETIT SUISE

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.