

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
HELADO

M: PAN Y CHOCOLATE

2

ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

M: COCA

3

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GOULASH DE TERNERA
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

4

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS, FIDEOS Y COL OLLA
BUTIFARRA
ENSALADA VERDE
YOGUR

M: PLÁTANO

5

SALTEADO DE JUDIA VERDE CON CEBOLLITAS AGRIDULCES
CROQUETAS DE BACALAO
CALABACÍN CUBO SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

9

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PISTO
GELATINA DE FRESA

M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

10

SOPA DE PESCADO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

11

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

M: PLÁTANO

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FLAMENQUINES
ENSALADA VERDE
HELADO

M: BOCADILLO DE QUESO

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

19

SEMANA SANTA

22

LUNES DE PASCUA

23

MACARRONES CON TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

M: GALLETAS

24

ENSALADA ALEMANA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

M: BOCADILLO DE QUESO

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

M: PLÁTANO

26

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: PAN Y CHOCOLATE

30

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

M: COCA



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.