



3
 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN
 MACARRONES CON TOMATE
 ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 LECHUGA Y TOMATE
 HELADO
 M: PAN Y CHOCOLATE

4
 PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
 ESPINACAS A LA CREMA
 FILETE DE PALOMETA AL HORNO
 CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA
 M: MAGDALENAS

5

6
 LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
 ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
 TORTILLA DE PATATAS
 COSTILLA DE CERDO
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA
 M: PLÁTANO

7
 ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
 ENSALADA DE ATÚN
 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
 PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
 TOMATE ALIÑADO
 ENSALADA VERDE
 FLAN
 M: BOCADILLO DE JAMÓN

10
FESTIVO

11
 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
 RAVIOLIS SALTEADOS CON SETAS Y ESPÁRRAGOS VERDES
 ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
 PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
 FRUTA DE TEMPORADA
 M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

12

13
 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
 ENSALADA CATALANA
 POLLO SALTEADO CON VERDURAS
 EMPANADILLAS DE ATÚN
 ENSALADA VERDE
 HELADO
 M: PLÁTANO

14
 ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)
 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
 ESCALOPINES MARSALA
 BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
 ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
 FRUTA DE TEMPORADA
 M: BOCADILLO DE QUESO

17
 VICHYSOISE
 ESPIRALES CON TOMATE
 HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
 FILETE DE MERLUZA EMPANADO
 YOGUR
 M: CHOCOLATINA CON PICOS

18
 CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
 ENSALADA GRIEGA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 PAVO AL HORNO
 TOMATE CON ORÉGANO
 FRUTA DE TEMPORADA
 M: COCA

19

20
 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
 CREMA DE CALABAZA
 CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
 HELADO
 M: BOCADILLO DE JAMÓN

21



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.