

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
LECHUGA Y TOMATE
HELADO
M: PAN Y CHOCOLATE

4

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
FILETE DE PALOMETA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

M: MAGDALENAS

5

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

6

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: PLÁTANO

7

ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO
FLAN

M: BOCADILLO DE JAMÓN

10

FESTIVO

11

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

12

ARROZ A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
HELADO

M: PLÁTANO

14

ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)
ESCALOPINES MARSALA
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

17

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
YOGUR

M: CHOCOLATINA CON PICOS

18

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

M: COCA

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

M: PLÁTANO

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE

HELADO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

21



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.