

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.