



7
BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
ARROZ NEGRO CON SEPIA
TERNERA JARDINERA
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

1
SOPA DE PASTA
ENSALADA GRIEGA
SALCHICHAS AL HORNO
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
BIZCOCHO CASERO

8
PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
PANACHE DE VERDURAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
COSTILLA DE CERDO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATINA CON PICOS

2
FIDEUA CON PESCADO
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

9
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
PAVO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

3
LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

10
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
PAVO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

4
LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
RAVIOLIS A LA BOLONESA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

14
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

15
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ESPINACAS A LA CREMA
MEDALLON DE MERLUZA A LA PLANCHA
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: COCA

16
PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ENSALADA DE ATÚN
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

17
PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ENSALADA DE ATÚN
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

18
TALLARINES A LA NAPOLITANA
ACELGAS REHOGADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

21
CREMA DE VERDURAS
FIDEUA CON PESCADO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
FLAMENQUINES
LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

22
LEGUMBRE ECOLÓGICA
GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA
ESPIRALES CON ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PASTAS DE HORNO

23
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ENSALADA VARIADA
BACALAO A LA ROMANA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

24
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ENSALADA VARIADA
BACALAO A LA ROMANA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

25
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CANELONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CROQUETAS DE BACALAO
TOMATE ALIÑADO Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

28
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ENSALADA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
ATÚN EN ESCABECHE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

29
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
ENSALADA TROPICAL
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PISTO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATINA CON PICOS

30
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

31
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

31
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

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



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

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

SEMANAL

- 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)
- Dubes (hasta 2 raciones)



- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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