

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
ENSALADA COMPLETA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CHURRASCO DE TERNERA A LA
PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

CREMA DE CALABAZA
ENSALADA DE LEGUMBRES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

16

17

18

ENSALADILLA RUSA
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO
PARMESANO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

GARBANZOS ESTOFADOS
ENSALADA DE TOMATE, QUESO
FRESCO, SÉSAMO Y MENTA
TORTILLA DE ATÚN
COSTILLA DE CERDO
LECHUGA Y PEPINO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: COCA

19

20

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
GAZPACHO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
PAVO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

ARROZ ABANDA
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA
PLANCHA
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

23

24

25

PRODUCTO INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE
TOMATE
MEDALLON DE MERLUZA A LA
PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PALITOS CON CHOCOLATE

FESTIVO

26

27

LEGUMBRE ECOLÓGICA
CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA CATALANA
GARBANZOS GUISADOS CON
BUTIFARRA
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

30

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y
HUEVO
CREMA DE PUERROS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
BUÑUELOS DE BACALAO
LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE



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
- 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)

SEMANAL



- 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