

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

M: PLÁTANO

13

CREMA DE CALABAZA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

16

ENSALADILLA RUSA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
CON MANZANA  
FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

17

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

M: COCA

18

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

19

**PRODUCTO INTEGRAL**  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE Y QUESO  
MERLUZA A LA VASCA CON  
GUISANTES  
ENSALADA VERDE

HELADO  
M: PLÁTANO

20

ARROZ ABANDA  
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA  
PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
PETIT SUISE

M: BOCADILLO DE QUESO

23

**PRODUCTO INTEGRAL**  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR  
M: PALITOS CON CHOCOLATE

24

**FESTIVO**

25

SOPA DE POLLO CON PASTA  
TERNERA JARDINERA  
YOGUR

M: BOCADILLO DE JAMÓN

26

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS GUIADOS CON  
BUTIFARRA  
LECHUGA Y TOMATE

HELADO  
M: PLÁTANO

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

30

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y  
HUEVO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

M: PAN Y CHOCOLATE

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

- 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)

Completa con un adecuado

## MENÚ DE CENA

- 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



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.