

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

5

6

7

8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: COCA

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR
M: PLÁTANO

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

11

12

13

14

15

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: PALITOS CON CHOCOLATE

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ABADEJO AL HORNO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA
BIZCOCHO CASERO

SOPA DE PESCADO
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
PATATAS DADO
YOGUR
M: PLÁTANO

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO REBOZADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

18

19

20

21

22

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUISANTES Y JUDIA VERDE
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
TOMATE EN DADOS
FRUTA DE TEMPORADA
M: PAN Y CHOCOLATE

PRODUCTO INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
SOPA DE CALDO CON PASTA
ESTOFADO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FLAN
M: PLÁTANO

CREMA DE BRÓCOLI
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

25

26

27

28

29

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MAGRA A LA JARDINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PESCADO
TOMATE NATURAL
YOGUR
M: PLÁTANO

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN



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

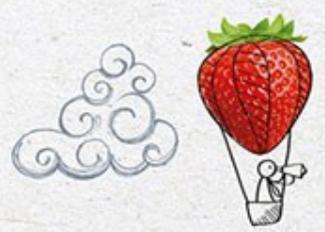
ma

“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.