

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
POLLO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

M: PLÁTANO

M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
YOGUR NATURAL

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MEDALLÓN DE BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS
SOBRE LECHO DE CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO KENTUCKY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

M: PICOS CON CHOCOLATE

M: PAN CON QUESITO

M: BOCADILLO DE PAVO

M: PLÁTANO CON PAN

M: BOCADILLO DE PAVO

20

21

22

23

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TERNERA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
YOGUR NATURAL

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE GALETS
ABADEJO ENCEBOLLADO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: QUESITO CON PICOS

M: PAN Y CHOCOLATE

M: BOCADILLO DE QUESO

M: PLÁTANO CON PAN

M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

27

28

29

30

31

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR NATURAL

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

"DÍA DE LA PAZ"
LAZOS A LA PARMESANA
RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS,
VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
NATILLAS

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

M: PICOS CON CHOCOLATE

M: PAN CON QUESITO

M: BOCADILLO DE PAVO

M: PLÁTANO CON PAN

M: BOCADILLO DE PAVO

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



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



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.