

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

FESTIVO

2

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

CINTA DE LOMO

YOGUR

3

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

POLLO AL HORNO

YOGUR

4

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

MERLUZA

YOGUR

7

FESTIVO

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

CROQUETAS

YOGUR

9

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

MERLUZA

YOGUR

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

POLLO

YOGUR

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

PALOMETA

YOGUR

16

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y POLLO

TERNERA

YOGUR

17

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

POLLO

YOGUR

18

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

PASTA RELLENA

YOGUR

21

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA

JAMÓN Y QUESO

YOGUR

22

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

23

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

24

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

BACALAO

YOGUR

25

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

ALBÓNDIGAS

YOGUR

28

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

29

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

HAMBURGUESA

YOGUR

30

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y POLLO

POLLO

YOGUR

31

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

MERLUZA

YOGUR

□



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)
- Dulces (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

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.