

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDEY
TERNERA

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y
TERNERA

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y PAVO

ALBÓNDIGAS

TORTILLA

LOMO

POLLO

MERLUZA

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

13

14

15

16

17

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y
TERNERA

FESTIVO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABAZA Y
PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y POLLO

CROQUETAS

RAGOUT

TORTILLA

POLLO

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

20

21

22

23

24

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDEY
TERNERA

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y
TERNERA

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y PAVO

TORTILLA

LOMO

MERLUZA

POLLO

CANELONES

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

27

28

29

30

31

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA NABO Y PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y
TERNERA

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDEY POLLO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABAZA Y
PESCADO

PURE DE PATATA, PUERRO,
ZANAHORIA, CALABACIN Y POLLO

HAMBURGUESA

TORTILLA

PALOMETA

MAGRO

LOMO

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT

YOGURT



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.