

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

10

11

12

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y
JAMÓN YORK)
PALOMETA ADOBADA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

17

18

19

20

CREMA DE PUERROS
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE
MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ ABANDA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

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

23

24

25

26

27

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
GARBANZOS A LA BOLONESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

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



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



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)



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.