



1

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
HELADO VAINILLA

3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

8

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ENSALADA DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA ALEMANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO VAINILLA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS CON CHORIZO
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR

22

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

23

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
HELADO VAINILLA

24

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
HUEVOS CON TOMATE
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA ASADA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA ADOBADA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

31

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
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

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