

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

**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**

10

**BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR**

11

**CREMA DE CALABACÍN
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA**

12

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

13

**ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
PALOMETA ADOBADA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA**

16

**CREMA DE PUERROS
TERNERA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA**

17

**COLIFLOR CON PATATA
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA**

18

**ARROZ CON VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA**

19

**CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA**

20

**ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
HELADO VAINILLA**

23

**PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA**

24

**BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR**

25

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

26

**ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

27

**CREMA DE ZANAHORIAS
TERNERA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA**

30

**ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
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



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Hidratos de carbono



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.