

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**9**

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10**

BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA  
POLLO KENTUCKY  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

**11**

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

**12**

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN  
HAMBURGUESA 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  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**17**

COLIFLOR CON PATATA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

**18**

ARROZ ABANDA  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**19**

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**20**

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

**23**

LENTEJAS ESTOFADAS  
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  
MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA  
CON SOFRITO DE AJO  
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  
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/manisco (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.