

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO KENTUCKY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11

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

12

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y
JAMÓN YORK)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE PUERROS
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

18

ARROZ CON VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
LOMO 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

23

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLONESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATAS
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

Comienza con un buen
DESAYUNO



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



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
- 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)

SEMANAL

Completa con un adecuado
MENÚ DE CENA



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.