

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
M: FRUTA Y GALLETAS

4

GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
M: YOGUR Y CEREALS

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
POSTRE LÁCTEO
M: FRUTA Y CEREALES

6

ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA EN SALSA Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
M: YOGUR Y GALLETAS

7

CREMA DE ZANAHORIA
ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA
M: FRUTA Y GALLETAS

10

LENTEJAS CASTELLANAS
MERLUZA EN SALSA VERDE Y ENSALADA
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS

11

BORRAJA CON PATATAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
POSTRE LÁCTEO
M: YOGUR Y CEREALS

12

CODITOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO Y ENSALADA
FRUTA
M: FRUTA Y CEREALES

13

MENESTRA DE VERDURAS
TERNERA GUISADA Y CALABACÍN
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

14

GARBANZOS
HALIBUT EN SU JUGO Y ENSALADA
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS

17

JUDIAS VERDES CON PATATAS
LOMO A LA RIOJANA Y CHAMPIÑONES
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS

18

ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
LIMANDA EN SALSA Y ENSALADA
FRUTA
M: YOGUR Y CEREALS

19

BRÓCOLI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS
FRUTA
M: FRUTA Y CEREALES

20

LENTEJAS
MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA
POSTRE LÁCTEO
M: YOGUR Y GALLETAS

21

PAELLA
ABADEJO AL HORNO Y ENSALADA
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS

24

FESTIVO

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS

26

SOPA DE COCIDO
ROTTI DE PAVO CON CALABACÍN
FRUTA
M: FRUTA Y CEREALES

27

ALUBIAS CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA
POSTRE LÁCTEO
M: YOGUR Y GALLETAS

28

BORRAJA CON PATATAS
PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
M: FRUTA Y GALLETAS



NOTAS: Nuestros menús incluyen **ENSALADA, PAN** y la bebida será **AGUA**.



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/marisco (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. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.