

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

TALLARINES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

11

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

15

MACARRONES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
VERDURAS
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

19

CALDO GALLEGO
JAMÓN DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

22

ESPAGUETIS CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

23

SOPA DE PASTA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
GUISADO DE TERNERA
MACEDONIA

25

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

26

GARBANZOS CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

CALDO GALLEGO
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

30

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

31

ARROZ CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS:

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.