

LUNES

1

VACACIONES

MARTES

2

VACACIONES

MIÉRCOLES

3

VACACIONES

JUEVES

4

VACACIONES

VIERNES

5

VACACIONES



8 709 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
RABAS DE CALAMAR
FRUTA DE TEMPORADA

9 690 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 10

ENSALADA CON BROTES DE SOJA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

10 691 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
YOGUR

11 657 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 3

ENSALADA VERDE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12 826 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
TALLARINES A LA INGLESA CON
TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
FLAN DE VAINILLA

15 616 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

16 678 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 4

ARROZ D.O. VALENCIA
TOMATE Y OLIVAS
PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA
(CON JUDÍAS Y POLLO)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

17 854 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL
MENESTRA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
YOGUR

18 787 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
REVUELTO DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

19 883 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 53 G.: 6

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA VEGETAL CON
CEREALES
PETIT SUISE

22 898 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

TOMATE ALIÑADO Y SOJA
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
VARITAS DE MERLUZA
YOGUR

23 837 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

24 632 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA VERDE
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMON AL HORNO
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

25 586 Kcal. P.: 21 HC.: 54 L.: 21 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

26 617 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
PEPINO Y ZANAHORIA
CREMA DE GUISANTES
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
PETIT SUISE

29 811 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR

30 680 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE CALABACÍN
GARBANOS ECOLÓGICOS A LA
BOLOÑESA
POSTRE CASERO

31 698 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 9

VERDURA LOCAL
ENSALADA CON HUEVO DURO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



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



Respetar 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

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)



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 vaya 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.