

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

646 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
BACALAO A LA VASCA
FRUTA DE TEMPORADA

674 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ENSALADA VERDE
MACARRONES AL PESTO
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

652 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
JUDIAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

675 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y ZANAHORIA
TALLARINES A LA NAPOLITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACIN, PATATA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

805 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 6

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)
FRUTA DE TEMPORADA

866 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

866 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

783 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 8

TOMATE ALIÑADO
ESPAGUETIS A LA CREMA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR

778 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
GARBANZOS GUIADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
YOGUR

665 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE SOJA
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
PATATAS FRITAS
YOGUR

671 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

842 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 14

LECHUGA Y SOJA
LENTEJAS CON QUINOA
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
FRUTA DE TEMPORADA

736 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
POSTRE CASERO

600 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 10

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE MAÍZ
PAELLA ALICANTINA D.O. VALENCIA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

503 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 17 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

619 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

596 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
SOPA DE PISTONES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

637 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HALIBUT EN SALSA
PETIT SUISSE

876 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 4

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
LECHUGA Y APIO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHA VEGETAL AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
PETIT SUISSE

748 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADJO REBOZADO
PETIT SUISSE

FESTIVO



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.