



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

## FESTIVO

2

909 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ESPIRALES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
HELADO

3

639 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
BACALAO A LA VASCA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

4

670 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
CON MANZANA  
YOGUR

7

684 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY  
HELADO

8

787 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

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

9

739 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO  
Y ZANAHORIA  
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
POSTRE CASERO

10

547 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
HUEVO DURO Y ATÚN  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (ECO)  
FRUTA DE TEMPORADA

11

979 Kcal. P.: 40 HC.: 36 L.: 22 G.: 3

LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
GELATINA

14

689 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
PEPINO Y ZANAHORIA  
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
HELADO

15

693 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
TOMATE Y ATÚN  
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

16

975 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
LENTEJAS CON QUINOA  
HUEVOS FRITOS CON BACÓN  
POSTRE CASERO

17

581 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

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

18

899 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE  
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y  
JAMÓN YORK  
ATÚN ORLY  
YOGUR

21

741 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA  
BROTE Y ZANAHORIA  
TALLARINES A LA NAPOLITANA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA  
HELADO

22

645 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
ALUBIAS CASTELLANAS  
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA  
ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA DE TEMPORADA

23

682 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

ENSALADA CAMPERA (PATATA,  
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
MENESTRA DE VERDURAS  
PETIT SUISE

24

680 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y  
CARNE MAGRA  
HALIBUT EN SALSA  
FRUTA DE TEMPORADA

25

658 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
SOPA DE PISTONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

28

871 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

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

29

642 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FLAN DE VAINILLA

30

585 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

**ARROZ D.O. VALENCIA**

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
PAELLA ALICANTINA D.O. VALENCIA  
TORTILLA DE QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

31

722 Kcal. P.: 50 HC.: 29 L.: 19 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
LASAÑA DE CARNE  
GELATINA





# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria  
con una alimentación adecuada



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



Respetar 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)



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 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.