

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CREMA DE VERDURAS CON COSTRON INTEGRAL
CREAM OF VEGETABLES WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD

SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

3

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

ESCALOPE A LA MILANESA
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE

FRUTA
FRUIT

4

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE

BACALAO AL HORNO
BAKED COD FISH

CON LECHUGA Y MAÍZ
WITH LETTUCE AND CORN

FRUTA
FRUIT

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

9

ARROZ DE PESCADO
FISH RICE

QUICHÉ HUEVO Y CALABACÍN
EGG AND ZUCCHINI QUICHE

CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

10

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
RED KIDNEY BEANS WITH BORAJA STEW

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

11

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROT

MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
HAKE WITH CHICKPEAS AND OLIVES CRUST

FRUTA
FRUIT

12

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS WITH INTEGRAL RICE

HAMBURGUESA DE VACUNO EN SALSA DE SETAS
BEEF BURGUER WITH MUSHROOMS SAUCE

FRUTA
FRUIT

13

SOPA DE LETRAS
ALPHABET NOODLE SOUP

FILETE DE AGUJA PLANCHA
GRILLED PORK FILLET

CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE

POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

16

BORRAJA CON PATATA
BORAJE WITH POTATOES

SAN JACOBO
HAM AND CHEESE "SAN JACOBO"

CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

17

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEÓN

CREMA DE VERDURAS CON COSTRON INTEGRAL
CREAM OF VEGETABLES WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD

TALLARINES DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y QUESO
HAKE NOODLES WITH TOMATO SAUCE, BASIL AND CHEESE

18

GARBANZOS CON ACELGAS
CHICKPEAS WITH SWISS CHARDS

TORTILLA DE PATATA CASERA
SPANISH POTATO OMELETTE

CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR
SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR

CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
PORK LOIN WITH MUSHROOMS

FRUTA
FRUIT

20

ARROZ CON COSTILLAS
RICE WITH RIBS

BACALAO AL HORNO
BAKED COD FISH

CON VERDURITAS
WITH VEGETABLES

POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

23

JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA NATURAL EMPANADA
BREADED BREAD

CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

GARBANZOS GUISADOS
CHICKPEAS STEW

LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

26

SOPA DE LLUVIA
PEPPERCORN NOODLES SOUP

HAMBURGUESA DE VACUNO A LA PLANCHA
GRILLED BEEF HAMBURGER

CON PATATAS FRITAS
WITH FRIED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE

POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

30

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
BROWN RICE WITH VEGETABLES

ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH

CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT



NOTAS: Los almuerzos de lunes a jueves consistirán en pan con embutido. Los viernes, en semanas alternas, será pan con chistorra o bacon. Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA.

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:



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)

Las meriendas consistirán en:

SEMANA CON PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 3 SEMANAS:
CHOCOLATE		PAN CON ACEITE /		1ª SEMANA: FRUTA
TABLETA	EMBUTIDO	TOMATE	FRUTA	2ª SEMANA: EMBUTIDO
				3ª SEMANA: CHOCOLATINA

SEMANA SIN PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 4 SEMANAS:
CHOCOLATE		PAN CON ACEITE /		1ª SEMANA: FRUTA
TABLETA	EMBUTIDO	TOMATE	EMBUTIDO	2ª SEMANA: EMBUTIDO
				3ª SEMANA: FRUTA
				4ª SEMANA: CHOCOLATINA



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

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest

