

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**2** 876 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

PASTA ALLA NORMA  
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA DI STAGIONE

**3** 735 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

**GIORNATA GASTRONOMICA PIEMONTE**  
TORTELLINI ALLA PIEMONTESE  
ARROSTO DI VITELLO AL FORNO  
INSALATA DI LATTUGA, MAIS E CETRIOLI  
POMODORO FRESCO  
FRUTTA DI STAGIONE

**4** 656 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 10

RISOTTO AI FUNGHI  
MERLUZZO BARESE  
VERDURE  
SAPORE YOGURT

**5** 904 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 9

CREMA DI VERDURE  
PIZZA  
FRUTTA DI STAGIONE

**6**

**FESTA**

**9**

**FESTA**

**10** 826 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 9

**GIORNATA GASTRONOMICA LAZIO**  
PASTA ALLA GRICIA  
TACCHINO AL FORNO  
LATTUGA E CAVOLO VIOLA  
MAIS E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

**11** 746 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 9

MINISTRA DI LEGUMI  
SALMONE AL FORNO  
ZUCCHINA  
SAPORE YOGURT

**12** 785 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

RISOTTO ALLA ZUCCA  
POLPETTE CON SALSA DI POMODORO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA DI STAGIONE

**13** 559 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 6

ZUPPA DI VERDURE  
BACCALÀ ALLA LIGURE  
FAGIOLINI  
FRUTTA DI STAGIONE

**16** 844 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 6

PASTA AL POMODORO  
FRITTO MISTO DI MARE  
INSALATA DI LATTUGA, BARBABIETOLA,  
CETRIOLI E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

**17** 776 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

MINISTRA DI LEGUMI  
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO  
FUNGHI  
FRUTTA DI STAGIONE

**18** 668 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 27 G.: 9

**GIORNATA GASTRONOMICA EMILIA**  
RISOTTO ALLA PARMIGIANA  
MERLUZZO AL LIMONE  
CAROTINE BABY  
SAPORE YOGURT

**19** 611 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 11

CREMA DI VERDURE  
HAMBURGER DI VITELLO ALLA GRIGLIA  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

**20** 681 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 10

**PRANZO DI NATALE**  
TORTELLINI IN BRODO  
LOMBATA IN SALSA  
PATATE FRITTE  
PANDORO



**NOTAS:** **Legenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL 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:

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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PASTA " ALLA NORMA"  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
TORTELLINI A LA PIAMONTESA  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

RISOTTO DE SETAS  
MERLUZA A LA BARESE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA A LA GRICIA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MAIZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

MENESTRA DE LEGUMBRES  
SALMÓN AL HORNO  
CALABACÍN  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE VERDURAS  
BACALAO A LA "LIGURE"  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

16

PASTA CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

MENESTRA DE LEGUMBRES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
RISOTTO A LA PARMIGIANA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
TORTELLINI EN CALDO  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)












NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



# 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.



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
- 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)
- Dubes (hasta 2 raciones)

SEMANAL



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PASTA SIN GLUTEN" ALLA NORMA"  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

RISOTO DE SETAS  
MERLUZA A LA BARESE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA SIN GLUTEN A LA GRICIA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MAÍZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

MENESTRA DE LEGUMBRES  
SALMÓN AL HORNO  
CALABACÍN  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE VERDURAS  
BACALAO A LA "LIGURE"  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

MENESTRA DE LEGUMBRES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
RISOTTO A LA PARMIGIANA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



# 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.



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

**CADA COMIDA**



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)
- Dubes (hasta 2 raciones)



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PASTA " ALLA NORMA"  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
TORTELLINI A LA PIAMONTESA  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

RISOTTO DE SETAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA A LA GRICIA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MAIZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

MENESTRA DE LEGUMBRES  
SALMÓN AL HORNO  
CALABACÍN  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE VERDURAS  
BACALAO A LA "LIGURE"  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

16

PASTA CON TOMATE  
PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

MENESTRA DE LEGUMBRES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
RISOTTO A LA PARMIGIANA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
TORTELLINI EN CALDO  
CABEZA DE LOMO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
PANDORO



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.





# 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.



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)



- 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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MINISTRA DI VERDURA  
TROTA ALLA NAVARRA  
INSALATA DI POMODORI  
YOGURT NATURALE

3

**GIORNATA GASTRONOMICA  
PIEMONTE**  
CAVOLFIORE GRATINATO CON  
FORMAGGIO  
TORTILLA DI TONNO  
INSALATA 4 STAGIONI  
YOGURT NATURALE

4

PASTA IN BRODO DI POLLO  
STUFATO DI TACCHINO AL CURRY  
DADINI DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

5

FARFALLE ALLA PARMIGIANA  
UOVA STRAPAZZATE CON FUNGHI  
CHAMPIGNON  
YOGURT NATURALE

6

FESTA

9

FESTA

10

**GIORNATA GASTRONOMICA  
LAZIO**  
SPINACI ALLA PANNA  
BACCALÀ ALLA ROMANA  
INSALATA DI LATTUGA, POMODORI,  
BARBABIETOLA E CAROTE  
YOGURT NATURALE

11

PASTA IN BRODO  
CARNE MAGRA ALLA GIARDINIERA  
PATATE A RONDELLE  
FRUTTA DI STAGIONE

12

BROCCOLI CON PATATE E CAROTE  
UOVA AL POMODORO, PROSCIUTTO  
COTTO E FUNGHI CHAMPIGNON  
PATATE ARROSTO  
YOGURT NATURALE

13

INSALATA CAPRESE  
LASAGNA DI MELANZANE,  
MOZZARELLA, POMODORO E  
BASILICO  
YOGURT NATURALE

16

FAGIOLINI VERDI CON PROSCIUTTO  
CRUDO  
RAGOÛT DI TACCHINO CON PISELLI E  
CAROTE  
YOGURT NATURALE

17

CREMA DI ZUCCHINE  
TORTILLA DI PROSCIUTTO COTTO  
INSALATA VERDE  
YOGURT NATURALE

18

**GIORNATA GASTRONOMICA  
EMILIA**  
CARCIOFI CON POMODORO  
FILETTO DI COPPA DI MAIALE  
IMPANATO  
INSALATA DI LATTUGA, POMODORI,  
TONNO E OLIVE

19

RISO TRE DELIZIE  
SALMONE ALL' ARANCIA  
YOGURT NATURALE

20

**PRANZO DI NATALE**  
INSALATA DI MOZZARELLA E  
POMODORO  
PIZZA ROMANA CON POMODORO,  
FORMAGGIO E PROSCIUTTO CRUDO  
FRUTTA DI STAGIONE





# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

## DESAYUNO



**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)



### 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)
- Dubes (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado

## MENÚ DE CENA



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



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PASTA SIN GLUTEN" ALLA NORMA"  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

RISOTO DE SETAS  
MERLUZA A LA BARESE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA SIN GLUTEN A LA GRICIA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MAIZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

MENESTRA DE LEGUMBRES  
SALMÓN AL HORNO  
CALABACÍN  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE VERDURAS  
BACALAO A LA "LIGURE"  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

MENESTRA DE LEGUMBRES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
RISOTTO A LA PARMIGIANA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
CABEZA DE LOMO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE ESPECIAL (SIN GLUTEN NI HUEVO NI  
PLV NI FRUTOS SECOS)



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



# 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.



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PASTA " ALLA NORMA"  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
TORTELLINI A LA PIAMONTESA  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

RISOTTO DE SETAS  
MERLUZA A LA BARESE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA A LA GRICIA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MAIZ Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

MENESTRA DE LEGUMBRES  
SALCHICHAS DE CERDO  
SALSA DE VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

SOPA DE VERDURAS  
BACALAO A LA "LIGURE"  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

16

PASTA CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

MENESTRA DE LEGUMBRES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
RISOTTO A LA PARMIGIANA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
TORTELLINI EN CALDO  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
PANDORO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.





# 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.



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CODITOS REHOGADOS CON YORK  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
YOGUR NATURAL

3

**JORNADA GASTRONÓMICA DE PIEMONTE**  
MACARRONES CON CALABACÍN  
REDONDO DE TERNERA AL HORNO  
YOGUR NATURAL

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MERLUZA A LA BARESE  
VERDURAS  
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

6

FESTA

9

FESTA

10

**JORNADA GASTRONÓMICA LAZIO**  
PASTA BLANCA  
PAVO AL HORNO  
YOGUR NATURAL

11

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
SALMÓN AL HORNO  
CALABACÍN  
YOGUR DE SABOR

12

ARROZ CON CALABAZA  
TERNERA EN SALSA  
YOGUR NATURAL

13

SOPA DE PASTA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
YOGUR NATURAL

16

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR NATURAL

17

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SETAS  
YOGUR NATURAL

18

**JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA**  
ARROZ BLANCO  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA BABY  
YOGUR DE SABOR

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR NATURAL

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPIRALES SALTEADOS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA COCIDA  
YOGUR NATURAL



NOTAS:



# 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)

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

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.

