

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
FIDEUA WITH VEGETABLES  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
CARROT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

5

**LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)**  
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)  
**ESCALOPE DE CERDO**  
BREADED PORK STEAK  
**CON ARROZ PILAF**  
WITH RICE PILAF  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

6

**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS**  
POTATOES AND VEGETABLES STEW  
**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

7

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)**  
FISH AND CHIPS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO AL HORNO**  
BAKED FISH FILLET  
**GUISANTES Y PATATAS DADO**  
PEAS AND DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**STROGONOFF DE TERNERA Y CHAMPIÑONES**  
VEAL STROGONOFF & MUSHROOM  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13

**ESPIRALES CON VERDURAS**  
PASTA SPIRALS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**BRÓCOLI**  
BROCCOLI  
**YOGUR**  
YOGHURT

14

**CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)**  
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP  
**POLLO ASADO (DESHUESADO)**  
ROAST CHICKEN  
**MAIZ**  
CORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15

**JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA**

18

**CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA**  
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP  
**LOMO DE SAJONIA**  
PORK LOIN SAJONIA STYLE  
**COUS COUS**  
COUS - COUS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19

**LENTEJAS GUISADAS**  
LENTILS STEW  
**FILETE DE MERLUZA ORLY**  
HAKE FILLET IN BATTER  
**ENSALADA HORTELANA (CON PATATA, LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, OLIVAS Y VINAGRETA)**  
COUNTRY SALAD (WITH POTATO, LETTUCE, TOMATO, CARROT, OLIVES AND VINAIGRETTE)  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

20

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS REVUELTOS**  
SCRAMBLED EGGS  
**ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
CARROT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

21

**CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)**  
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA**  
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

22

**MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL**  
MACARONI WITH VEGETARIAN BOLOGNESE  
**ATÚN EN SALSA DE TOMATE**  
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

**CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD  
**ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA**  
BEEF STEAK IN SAUCE  
**ESPINACAS SALTEADAS**  
SAUTÉED SPINACH  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

26

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW  
**LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY**  
ROAST LOIN PORK WITH PEAR AND CURRY  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

27

**ARROZ EN PAELLA CON MAGRO**  
PAELLA WITH PORK LOIN  
**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA**  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

28

**TAGLIATELLE PAJA Y HENO CON SOFRITO NATURAL**  
TAGLIATELLE STRAW AND HAY WITH NATURAL SOFRITO  
**BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA**  
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE  
**ENSALADA DE REMOLACHA**  
BEETROOT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

29

SAINT ANDREW'S DAY



# ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
VERDURA POLLO/AVE YOGUR	PASTA HUEVO YOGUR	ARROZ TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA CERDO YOGUR
11	12	13	14	15
VERDURA POLLO/AVE YOGUR	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA HUEVO YOGUR	
18	19	20	21	22
PASTA HUEVO YOGUR	VERDURA TERNERA YOGUR	ARROZ CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA PESCADO YOGUR	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR
25	26	27	28	29
ARROZ PESCADO YOGUR	LEGUMBRE HUEVO YOGUR	VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA POLLO/AVE YOGUR	

NOTAS:

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.

# 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"



CADA COMIDA



DIARIO

SEMANAL

- 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)
- 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