

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Enero - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

PURÉ DE LENTEJAS
RABAS DE CALAMAR
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO Y CALABAZA
GARBANZOS CON POLLO Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA
FRUTA DE TEMPORADA

12

PURÉ DE PATATA, JUDÍAS VERDES Y
CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

15

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA
PLANCHA
YOGUR

16

PURÉ DE PATATA, PUERRO Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
FRUTA DE TEMPORADA

17

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL LIMÓN
FRUTA DEL TIEMPO

19

PURÉ DE PATATA, CALAMAR Y
ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE VACUNO
PLANCHA
YOGUR

22

PURÉ DE LENTEJAS GUISADAS CON
ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
YOGUR

23

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

24

PURÉ DE PATATAS GUISADAS CON
VERDURAS
LIMANDA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y JUDÍAS
VERDES
GARBANZOS, POLLO, PATATA Y
ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y
CALABAZA
CANELONES DE ATÚN
YOGUR

29

PURÉ DE PATATA Y ACELGAS CON
CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

30

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
FILETES DE CONTRAMUSLO PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va 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.