

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Febrero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

CANELONES DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO

YOGUR

4

PURE DE JUDÍAS VERDES CON
PATATAS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA

BACALAO REBOZADO

YOGUR

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, CHORIZO,
PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

PASTA TIBURON NAPOLITANA CON
TOMATE

TORTILLA DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

8

CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

YOGUR

11

PURE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN

LOMO DE CERDO CON TOMATE

YOGUR

13

PURE DE JUDIAS VERDES PUERRO Y
PATATA

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO

FRUTA DE TEMPORADA

14

ARROZ CON TOMATE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMON

HELADO

15

SOPA DE LETRAS

FILETE DE PECHUGA DE POLLO
PLANCHA

YOGUR

18

CREMA DE BRÓCOLI CON
PICATOSTES

SALCHICHAS HORNEADAS

FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ CON JAMON DE YORK

JAMONCITO DE POLLO ASADO AL
LIMÓN

YOGUR

20

SOPA DE PICADILLO

RABAS DE CALAMAR

FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON
PATATA HERVIDA Y ACEITE DE OLIVA

TORTILLA ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

22

TALLARINES CON TOMATE

VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS

YOGUR

25

PURE DE LENTEJAS ESTOFADAS A LA
CASERA

TORTILLA DE CALABACÍN

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO (PECHUGA)

YOGUR

27

MACARRONES A LA BOLOÑESA
(TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)

ABADEJO EMPANADO

FRUTA DE TEMPORADA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, CHORIZO,
PATATA Y ZANAHORIAS
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

Scolarest

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.