

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Marzo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓDIGAS GUIADAS
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

PURE DE LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE PECHUGA DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
YOGUR

11

PURE DE JUDÍAS VERDES CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ BLANCO CON JAMON DE YORK
WOK DE POLLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS (ECO)
GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO
PICADO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ESPIRALES CON TOMATE
VARTAS DE MERLUZA
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PURE DE HERVIDO VALENCIANO CON
JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
YOGUR

20

PURE DE LENTEJAS ESTOFADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

21

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

22

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE BACALAO REBOZADO
YOGUR

25

MACARRONES NAPOLITANA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMON
LECHUGA Y MAIZ
YOGUR

27

PURE DE GUISANTES ENCEBOLLADOS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

28

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO EMPANADO
HELADO



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.