

# C. ARENALES CARABANCHEL - CAMPAMENTO

Junio - 2019

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

24

698 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

25

672 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 49 G.: 17

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD  
HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS  
QUESO  
CHEESE  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

26

703 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
HELADO  
ICE CREAM

27

758 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW  
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
BATTERED FISH (WITH EGG AND FLOUR)  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

28

950 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CHICKEN WITH LEMON SAUCE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

NOTAS: **Leyenda:** 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. 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



- 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

**SEMANAL**



- 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 vaya 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.

# C. ARENALES CARABANCHEL - CAMPAMENTO

Julio - 2019

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1** 676 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5  
**CODITOS CON TOMATE Y QUESO**  
 PASTA WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
 ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
**ENSALADA VERDE**  
 GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**2** 1.024 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 14  
**ARROZ CON TOMATE**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
 GRILLED PORK LOIN SLICES  
**PATATA PANADERA**  
 POTATO SLICES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**3** 511 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 12  
**SOPA DE AVE CON PASTA**  
 CHICKEN PASTA SOUP  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
 CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
**ZANAHORIA EN RODAJAS**  
 SLICED CARROTS  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**4** 785 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8  
**LENTEJAS A LA RIOJANA**  
 RIOJA STYLE LENTILS  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**TOMATE NATURAL**  
 FRESH TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**5** 524 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 8  
**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CREAM OF CARROTS SOUP  
**FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA**  
 GRILLED FISH FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**8** 757 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 11  
**SOPA DE ESTRELLAS**  
 PASTA STARS SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
 MEATBALLS WITH TOMATO  
**PATATAS DADO**  
 DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**9** 715 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9  
**GARBANZOS ESTOFADOS**  
 STEWED CHICKPEAS  
**TORTILLA DE ATÚN**  
 TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE**  
 TOMATO SALAD  
**NATILLAS**  
 CUSTARD CREAM

**10** 691 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 49 G.: 7  
**CRÉMA DE VERDURAS**  
 CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
 HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA MIXTA**  
 MIXED SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**11** 886 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 44 G.: 9  
**ENSALADA DE ARROZ**  
 RICE SALAD  
**FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
 BATTERED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**12** 912 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10  
**ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO**  
 SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
**JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN**  
 CHICKEN WITH LEMON SAUCE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**15** 641 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 6  
**LENTEJAS CON CHORIZO**  
 LENTILS WITH SAUSAGE  
**PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
 PALOMETA WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**ENSALADA MIXTA**  
 MIXED SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**16** 545 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
 SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**17** 776 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 6  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**RABAS DE CALAMAR**  
 SQUID STICKS  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**18** 800 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 11  
**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
 PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**POLLO EN SALSA**  
 CHICKEN IN SAUCE  
**PATATA PANADERA**  
 POTATO SLICES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**19** 789 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 28 G.: 8  
**ENSALADA DE PASTA**  
 PASTA SALAD  
**ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO**  
 PORK AND DICED POTATOES STEW  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**22** 760 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5  
**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
 MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
 ANDALUSIAN STYLE COD  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**23** 593 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 12  
**ENSALADA CAMPERA**  
 COUNTRY SALAD  
**TORTILLA DE CHORIZO**  
 SAUSAGE OMELETTE  
**LECHUGA**  
 LETTUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**24** 700 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 14  
**SOPA DE COCIDO**  
 SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
 GRILLED BEEF BURGER  
**PATATAS FRITAS**  
 FRENCH FRIES  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**25** 556 Kcal. P.: 24 HC.: 48 L.: 23 G.: 4  
**LENTEJAS CON VERDURAS**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
**FILETE DE MERLUZA REBOZADO**  
 BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA**  
 LETTUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**26** 882 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 9  
**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
 NAPOLITANA STYLE MACARONI  
**NUGGETS DE POLLO**  
 CHICKEN NUGGETS  
**ENSALADA CON ACEITUNAS**  
 OLIVE SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**29** 800 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7  
**ARROZ CON TOMATE**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**30** 732 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 56 G.: 12  
**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
 GREEN BEANS WITH HAM  
**FRITURA VARIADA**  
 ASSORTED FRY-UP  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
 TOMATO AND OREGANO  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**31** 617 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 25 G.: 6  
**ENSALADA DE PASTA**  
 PASTA SALAD  
**LOMO ADOBADO AL HORNO**  
 BAKED MARINATED PORK LOIN  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT



**NOTAS:** Leyenda: 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. 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



- 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

**SEMANAL**



- 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN CACAHUETE NI ANACARDO (CAMPAMENTO)**

**Junio - 2019**



24

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA CAMPERA  
HUEVOS REVUELTOS  
QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

27

LENTEJAS GUIADAS  
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

**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 vaya 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.

# C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN CACAHUETE NI ANACARDO (CAMPAMENTO)

Julio - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO VAINILLA

4

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO VAINILLA

12

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
HELADO VAINILLA

17

PAELLA VALENCIANA  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO  
Y MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA CAMPERA  
TORTILLA DE CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE COCIDO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

25

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO  
Y MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO VAINILLA

31

ENSALADA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



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

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

**SEMANAL**



- 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 vaya 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.



## C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN CHOCOLATE(CAMPAMENTO)

Junio - 2019

LUNES

24

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

25

ENSALADA CAMPERA  
HUEVOS REVUELTOS  
QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

JUEVES

27

LENTEJAS GUIADAS  
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON  
HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN CHOCOLATE(CAMPAMENTO)**

**Julio - 2019**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO

4

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

12

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
HELADO

17

PAELLA VALENCIANA  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA CAMPERA  
TORTILLA DE CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE COCIDO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

25

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FRITURA VARIADA  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO

31

ENSALADA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



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

**Scolarest**

**COMER APRENDER VIVIR**

# 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SEMANAL



- 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta:** SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI YOGURES CON BIFIDUS (ACTIMEL, ACTIVIA)  
(CAMPAMENTO)

Junio - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
ESTOFADO DE PAVO  
FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

27

LENTEJAS GUIADAS  
HALIBUT AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta:** SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI YOGURES CON BIFIDUS (ACTIMEL, ACTIVIA)  
(CAMPAMENTO)

Julio - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO VAINILLA

4

LENTEJAS A LA RIOJANA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADAJEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TERNERA EN SALSA  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO VAINILLA

12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
PAVO AL HORNO  
PATATAS DADO  
HELADO VAINILLA

17

PAELLA VALENCIANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

25

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
PAVO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO VAINILLA

31

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



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

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

**SEMANAL**



- 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 vaya 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.



## C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN KIWI (CAMPAMENTO)

Junio - 2019

LUNES

24

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

25

ENSALADA CAMPERA  
HUEVOS REVUELTOS  
QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

JUEVES

27

LENTEJAS GUIADAS  
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN KIWI (CAMPAMENTO)**

**Julio - 2019**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO

4

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

12

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
HELADO

17

PAELLA VALENCIANA  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA CAMPERA  
TORTILLA DE CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE COCIDO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

25

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FRITURA VARIADA  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO

31

ENSALADA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



**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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta:** SIN LEGUMINOSAS, PESCADO NI FRUTOS SECOS (CAMPAMENTO)

**Junio - 2019**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

25

26

27

28

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
HUEVOS REVUELTOS  
QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

ESPINACAS CON PATATAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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



  
**Scolarest**

COMER APRENDER VIVIR

# 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN LEGUMINOSAS, PESCADO NI FRUTOS SECOS (CAMPAMENTO)**

**Julio - 2019**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO VAINILLA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE ESTRELLAS  
TERNERA EN SALSAS  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

COLIFLOR SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y  
CEBOLLA  
PAVO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO VAINILLA

12

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ESPINACAS CON PATATAS  
HUEVOS REVUELTOS  
HELADO VAINILLA

17

ARROZ EN PAELLA CON POLLO Y VERDURAS  
(PIMIENTO Y ZANAHORIA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSAS  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
TORTILLA DE CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE PASTA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO VAINILLA

25

COLIFLOR CON PATATAS  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

BRÓCOLI REHOGADO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO VAINILLA

31

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



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

**Scolarest**

COMER APRENDER VIVIR

# 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 vaya 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.



## C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN MELON NI PIEL DE MELOCOTON (CAMPAMENTO)

Junio - 2019

LUNES

24

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

25

ENSALADA CAMPERA  
HUEVOS REVUELTOS  
QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

JUEVES

27

LENTEJAS GUIADAS  
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON  
HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SEMANAL



- 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 vaya 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.

**C. ARENALES CARABANCHEL - Dieta: SIN MELON NI PIEL DE MELOCOTON (CAMPAMENTO)**

**Julio - 2019**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
HELADO

4

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

8

SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE  
NATILLAS

10

CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

12

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
HELADO

17

PAELLA VALENCIANA  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
YOGUR

22

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA CAMPERA  
TORTILLA DE CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE COCIDO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

25

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FRITURA VARIADA  
TOMATE CON ORÉGANO  
HELADO

31

ENSALADA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



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

**Scolarest**

**COMER APRENDER VIVIR**

# 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 vaya 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.