

6

1

FESTIVO

2

ENSALADA VERDE Y MAIZ
ESPIRALES PKU CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR CON
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ARROZ A BANDA (se emplata sin
carne, ni marisco)
TROZO DE PIZZA DE VERDURAS
(tomate, champiñón, calabacín,
pimiento)
FRUTA DE TEMPORADA

4

LECHUGA Y APIO
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA (se emplata con pocas
lentejas)
PATATAS, CALABACÍN Y CEBOLLA
(ZARANGOLLO SIN HUEVO)
HELADO

7

ENSALADA VERDE
MACARRONES PKU CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAIZ
MENESTRA DE VERDURAS
SALTEADO DE ALCACHOFA CON UNOS
TROCITOS DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
OLIVAS
CREMA DE VERDURA.
PATATAS AL HORNO CON
CHAMPIÑONES
HELADO

10

ENSALDA LECHUGA, MAIZ Y
ESPÁRRAGOS
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS PKU Y
VERDURAS.
CROQUETAS DE JAMÓN (2)
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
Y LECHUGA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BERENJENA EN TEMPURA
FRUTA DE TEMPORADA

14

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE ESTRELLAS (PKU)
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA CON
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

TOMATE ALIÑADO
ESPAGUETIS PKU CON TOMATE Y
ORÉGANO
PIZZA DE MASA COLIFLOR CON
TOMATE, ACEITUNAS, CHAMPIÓN Y
ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
LENTEJAS CON VERDURAS (se emplata
con pocas lentejas)
SETAS A LA PLANCHA CON LIMÓN
YOGUR

17

VERDURA LOCAL
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y HUEVO
(MEDIO HUEVO)
FRUTA DE TEMPORADA

18

LECHUGA, ESPÁRRAGOS Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS (2)
FRUTA DE TEMPORADA

21

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
SOPA CON FIDEOS PKU
HAMBURGUESA DE ESPINACAS CON
PATATAS FRITAS
HELADO

22

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE CALABAZA CON
PICATOSTE.
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA
ANDALUZA (1/ 2) con VERDURAS A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

23

RECETA DIVERTIDA
LECHUGA Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRÍA pku
(se emplata sin pescado)
BERENJENA EN TEMPURA
YOGUR

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ (se emplata
con pocas lentejas)
PURÉ DE PATATA GRATINADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

ENSALADA DE JUDÍA BROTE Y MAIZ
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ARROZ AL CURRY
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE MAÍZ, TOMATE, CEBOLA Y
OLIVAS
FIDEUA PKU CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO (2)
FRUTA DE TEMPORADA

31

LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
MACARRONES CON VERDURAS Y
TOMATE FRITO
CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA CON
PATATAS DADO
HELADO



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

DESAYUNO



ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



Respecta el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



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

Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA



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

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 vaya 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.

Scolarest