

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ESPIRALES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

11

LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PALOMETA ADOBADA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE PUERROS
TERNERA EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

18

ARROZ ABANDA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
YOGUR DESNATADO

23

LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA COCIDA
YOGUR DESNATADO

25

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
GARBANZOS CON SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27

CREMA DE ZANAHORIAS
TERNERA EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS:

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va 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.