

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:



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/manisco (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

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 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.

