

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

2

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DE SOJA

3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DE SOJA

8

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA

10

ENSALADA DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA ALEMANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA DE PASTA  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DE SOJA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS CON CHORIZO  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA  
YOGUR DE SOJA

17

ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR DE SOJA

22

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
YOGUR DE SOJA

24

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
HUEVOS CON TOMATE  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

26

FIDEUA CON POLLO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE  
PALOMETA ADOBADA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR DE SOJA

31

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA MIXTA  
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:



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.

