

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**9**

**CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA**

**10**

**BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR**

**11**

**CREMA DE CALABACÍN  
PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA**

**12**

**ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

**13**

**ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
PALOMETA ADOBADA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA**

**16**

**CREMA DE PUERROS  
TERNERA EN SALSA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

**17**

**COLIFLOR CON PATATA  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA**

**18**

**ARROZ ABANDA  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

**19**

**CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA**

**20**

**ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
HELADO VAINILLA**

**23**

**PATATAS CON PIMIENTOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

**24**

**BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR**

**25**

**ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA**

**26**

**ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**

**27**

**CREMA DE ZANAHORIAS  
TERNERA EN SALSA  
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:** 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.

