



1

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

2

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DE SOJA

3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
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
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

10

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO A LA PLANCHA
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 (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

22

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

23

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
YOGUR DE SOJA

24

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
ABADEJO A LA PLANCHA
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

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
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 (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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.

