

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
HELADO

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
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

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

10

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

11

ENSALADA ALEMANA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA DE PASTA
PIZZA DE BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

15

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

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

22

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

23

MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA CON ACEITUNAS
HELADO

24

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

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

FIDEUA CON POLLO
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA ASADA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA ADOBADA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

31

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FRITURA VARIADA
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.

