

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA

10

BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA

11

CREMA DE CALABACÍN
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

12

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

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PALOMETA ADOBADA
LECHUGA

16

CREMA DE PUERROS
TERNERA EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS

17

COLIFLOR CON PATATA
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO

18

ARROZ ABANDA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE

20

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO

23

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON ACEITUNAS

24

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA

27

CREMA DE PUERROS
TERNERA EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO

30

PURÉ DE PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
LECHUGA



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:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



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



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.