

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**9**

ESPIRALES AL AJILLO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10**

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO KENTUCKY  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

**11**

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

**12**

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

**13**

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
PALOMETA ADOBADA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

**16**

CREMA DE PUERROS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**17**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

**18**

ARROZ ABANDA  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**19**

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**20**

ENSALADILLA RUSA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA  
HELADO

**23**

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**24**

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

**25**

ENSALADA DE PASTA  
MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**26**

ARROZ TRES DELICIAS  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**27**

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

**30**

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
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/marisco (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.

