

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  
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 SALSA DE 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 CON TOMATE Y 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  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS  
GARBANZOS A LA BOLONESA  
LECHUGA Y TOMATE  
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/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.

