

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ESPIRALES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO KENTUCKY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SOJA

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
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADILLA RUSA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
YOGUR DE SOJA

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 DE SOJA

25

ENSALADA DE PASTA
ABADEJO A LA PLANCHA
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/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.

