

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



□

□

□

□

1

728 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

813 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

5

858 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS  
SAN JACOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

852 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

12

820 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

GARBANZOS CON CHORIZO  
EMPANADA GALLEGA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

948 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS  
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,  
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

14

764 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

15

728 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

18

750 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 11

BRÓCULI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

19

809 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

FABADA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

20

856 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

SOPA DE LETRAS  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

21

864 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
ENSALADA VERDE  
FLAN

22

1.136 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS  
PIZZA  
POSTRE DE NAVIDAD

□

□

□

□

□

# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA  
EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR  
LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS  
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y  
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO  
CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

## NOTAS