

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