

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

868 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

752 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 7
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

622 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4
CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

759 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 10
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FLAN

653 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 4
CALDO GALLEGO
EMPANADA DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

610 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 9
BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

857 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 8
POTAJE DE GARBANZOS
SAN JACOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

792 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 9
SOPA DE ESTRELLAS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

735 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 12
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

807 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 8
MACARRONES CON TOMATE
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

743 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 13
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

951 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 8
CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

842 Kcal. P.: 15 HC.: 64 L.: 18 G.: 5
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

654 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 10
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

927 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8
TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



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)



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.