

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

6

7

8

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS  
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSAS DE MAIZENA  
ARROZ BLANCO  
FLAN

CALDO GALLEGO  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

12

13

14

15

16

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

GARBANZOS CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

19

20

21

22

23

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE ZANAHORIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

27

28

29

30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



**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:

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)



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.

