

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



□

□

□

□

1

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

4

SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS GUIADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

GARBANZOS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS
FRUTA DE TEMPORADA

13

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

14

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

15

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

18

BRÓCULI CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

19

FABADA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

20

SOPA DE LETRAS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

21

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DE SOJA

22

LENTEJAS ESTOFADAS
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS
YOGUR DE SOJA

□

□

□

□

□

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



PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



NOTAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó
VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,
CUSCÚS Y OTROS CEREALES
(1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

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

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO
CEBOLLA

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

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