

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**NO LECTIVO**

3

LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

4

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

5

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
YOGUR DE SOJA

6

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

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

10

SOPA DE AVE CON PASTA  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN  
YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE ZANAHORIAS  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

17

TALLARINES CON TOMATE  
PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

18

BRÓCOLI CON PATATAS  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE AVE CON PASTA  
TORTILLA DE PATATAS  
SALCHICHAS  
YOGUR DE SOJA

20

GARBANZOS CON VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE VERDURAS  
MACARRONES CON CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

24

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE PASTA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

26

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ZORZA DE CERDO  
PATATAS CACHELO  
YOGUR DE SOJA

27

CALDO GALLEGO  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

30

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA



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

## 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.