

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ZORZA DE CERDO  
PATATA COCIDA  
YOGUR DE SOJA

**5**

SOPA DE AVE CON PASTA  
TORTILLA FRANCESA  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**6**

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**7**

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

**8**

CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**9**

CALDO GALLEGO  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON  
HUEVO Y MAIZENA  
YOGUR DE SOJA

**12**

**CARNAVAL**

**13**

**CARNAVAL**

**14**

**NO LECTIVO**

**15**

SOPA DE ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

**16**

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**19**

CREMA DE CALABACÍN  
MACARRONES CON CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

**20**

SOPA DE PASTA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**21**

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

**22**

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

**23**

GARBANZOS CON VERDURAS  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON  
HUEVO Y MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**26**

SOPA DE PASTA  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**27**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA  
CASERA  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**28**

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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



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.