

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

6

7

8

9

10

SOPA DE AVE CON PASTA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

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

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
YOGUR DE SOJA

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

11

12

13

14

15

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 ESTRELLAS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES CON TOMATE
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

16

17

18

19

20

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 CON TOMATE
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

21

22

23

24

25

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

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.