

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.