

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

4
TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5
SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6
LENTEJAS CON CHORIZO
TERNERA EN SALS
FRUTA DE TEMPORADA

7
ENSALADA MIXTA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

8
CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON CARNE
YOGUR DE SOJA

15

11
SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13
ENSALADILLA RUSA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

14
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

15
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

21

18
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19
SOPA DE PASTA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

21
BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
YOGUR DE SOJA



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.