

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

LENTEJAS GUIADAS
CALAMARES A LA ROMANA Y CROQUETAS DE AVE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

6

7

8

9

10

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
YOGUR

ENSALADA MIXTA
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

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

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
YOGUR

POTAJE DE GARBANZOS
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

SOPA DE LETRAS
TERNERA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
FILETE DE PERCA A LA ÁNDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
HELADO

ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

FESTIVO

20

21

22

23

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADILLA RUSA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

27

28

29

30

31

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

CALDO GALLEGO
EMPANADA GALLEGA
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.