

LUNES

1 692 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

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

8 634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

15 623 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y
TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

22 666 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 40 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
CALAMARES Y CROQUETAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29 744 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 8

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

2 606 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

9 580 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

16 550 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 27 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

23 519 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 11

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

30 517 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

SOPA DE LETRAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

3 705 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

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

10 888 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
HELADO

17 704 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24 614 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

31 786 Kcal. P.: 16 HC.: 61 L.: 19 G.: 5

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

JUEVES

4 829 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 17

CREMA DE ZANAHORIAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
YOGUR

11 1.036 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PIZZA
FRUTA DE TEMPORADA

18 629 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

25 604 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 4

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

VIERNES

5 813 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 841 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

26 654 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 24 G.: 7

CALDO GALLEGO
EMPANADA DE POLLO
YOGUR



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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



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



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.