

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

4

CARNAVAL

5

CARNAVAL

6

CARNAVAL

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
PAVO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

11

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CALABACÍN
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

13

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FLAN

15

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

18

ESPIRALES SIN GLUTEN CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

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

21

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

22

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO y SIN GLUTEN
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

26

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
YOGUR

28

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

29

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



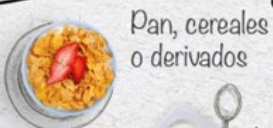
NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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)



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.