

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

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

3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE  
OLIVA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DE SOJA

8

SOPA DE FIDEOS  
POLLO SALTEADO CON VERDURAS  
SETAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO  
Y MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ TRES DELICIAS  
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA,  
REPOLLO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETIS SALTEADOS  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DE SOJA

15

**NO LECTIVO**

16

**NO LECTIVO**

17

**NO LECTIVO**

18

**FESTIVO**

19

**FESTIVO**

22

**NO LECTIVO**

23

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

24

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

25

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

26

BRÓCOLI REHOGADO  
GUIZO DE TERNERA Y PATATAS  
YOGUR DE SOJA

29

SOPA DE AVE CON PASTA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

30

GARBANZOS ESTOFADOS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
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



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)



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.