

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE CERDO MILANESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

4

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

5

LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

SOPA DE AVE CON PASTA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

11

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

13

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE LETRAS  
GUISO DE TERNERA Y PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

19

GARBANZOS CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CALDO GALLEGO  
EMPANADA GALLEGA  
POSTRE DE NAVIDAD



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.