

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

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

5

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

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSAS DE MAIZENA
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

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO NI GLUTEN CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

17

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

21

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

CALDO GALLEGO
POLLO EN SALSAS
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.