

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			736 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 11	1	1.058 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 8	2
			ENSALADILLA RUSA ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA		MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	
674 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 5	738 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 13	617 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8	721 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 36 G.: 6	8	765 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 8	9
POTAJE DE LENTEJAS RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS VERDES AL NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO HELADO	
549 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 10	738 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 4	643 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 9	707 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5	15	949 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 8	16
SOPA DE AVE CON PASTA JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO CON ZANAHORIA Y PATATA YOGUR	CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ MILANESA CON YORKY QUESO SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	
817 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5	757 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 49 G.: 8	828 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 10	1.114 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 11	22	791 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 12	23
MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CAMPERA FRITURA VARIADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS ESCALOPA MILANESA CON COPOS DE PATATA CON PATATAS FRITAS HELADO	LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA HELADO		SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
				ENSALADILLA RUSA ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
5	6	7	8	9	
POTAJE DE LENTEJAS TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES AL NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	ARROZ TRES DELICIAS ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO YOGUR PAN SIN GLUTEN	
12	13	14	15	16	
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D) JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO CON ZANAHORIA Y PATATA YOGUR PAN SIN GLUTEN	SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	ARROZ MILANESA CON YORKY QUESO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	
19	20	21	22	23	
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	ENSALADA CAMPERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	CREMA DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR PAN SIN GLUTEN	LENTEJAS ESTOFADAS PECHUGA DE PAVO EN SALSA YOGUR PAN SIN GLUTEN	SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D) TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	



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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
				ENSALADILLA RUSA ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SOJA PAN
5	6	7	8	9	
LENTEJAS CON VERDURAS TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVOY MAIZENA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	JUDIAS VERDES AL NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO YOGUR DE SOJA PAN	
12	13	14	15	16	
SOPA DE AVE CON PASTA JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO CON ZANAHORIA Y PATATA YOGUR DE SOJA PAN	CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SOJA PAN	
19	20	21	22	23	
MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVOY HARINA) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CAMPERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	CREMA DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR DE SOJA PAN	LENTEJAS ESTOFADAS PECHUGA DE PAVO EN SALSA YOGUR DE SOJA PAN	SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	



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

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas



Leche o derivados



Pan, cereales o derivados



2

Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE
• Patatas ≤ 3r
• Carne roja < 2r
• Carnes procesadas ≤ 1r
• Carne blanca 2r
• Pescado/Marisco ≥ 2r
• Huevos 2-4r
• Dulces ≤ 2r

CADA DÍA
• Lácteos 2-4r
• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r
• Legumbres y leguminosas ≥ 2r
• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla

EN CADA COMIDA PRINCIPAL
• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r
• Aceite de oliva
• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



AGUA

PROTEÍNA:
Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO:
Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo



Si hemos comido...

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

Podemos cenar...

- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteo o fruta
- Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.