

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

1

2

3

4

5

ENSALADA DE LEGUMBRES  
ESPAGUETI A LA CARBONARA  
(SALSA DE NATA CON BACON)  
TORTILLA DE ESPINACAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE A ELEGIR

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

PANACHE DE VERDURAS  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON  
CEBOLLA POCHADA  
TORTILLA DE QUESO  
POSTRE A ELEGIR

ESPAGUETIS AL PESTO  
GAZPACHO  
ABADEJO AL HORNO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CON LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE A ELEGIR

"LEGUMINIZATE"

ENSALADA GRIEGA  
FIDEUA CON PESCADO  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
POSTRE A ELEGIR

CREMA DE CALABACÍN  
MACARRONES GRATINADOS  
ESCALOPINES DE POLLO  
EMPANADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA  
PLANCHA CON PATATAS AL CALIU  
POSTRE A ELEGIR

11

12

13

14

15

ENSALADA DE CUSCÚS Y ALBAHACA  
(PLATO PROPUESTO POR ADA  
PARELLADA)  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
RABAS DE CALAMAR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
POSTRE A ELEGIR

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE  
AJO Y TOMATE NATURAL  
CREMA DE CALABACÍN  
SALCHICHAS DE CERDO  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE A ELEGIR

JUDÍAS VERDES CON BACÓN  
PASTEL DE CARNE  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
SAN JACOBO  
CON LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE A ELEGIR

ENSALADA DE ALUBIAS  
PATATAS GRATINADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA  
PLANCHA CON PATATAS FRITAS  
POSTRE A ELEGIR

CODITOS CON TOMATE Y ATUN  
GUISANTES REHOGADOS  
MERLUZA A LA VASCA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON  
CEBOLLA CARMELIZADA  
CON TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE A ELEGIR

16

17

18

19

20

ENSALADA DE VERANO  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA  
JARDINERA (GUISANTES,  
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE...)  
VARITAS DE MERLUZA  
POSTRE A ELEGIR

MACARRONES CON TOMATE  
COLIFLOR CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE PAVO CON  
VERDURAS Y PATATAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
POSTRE A ELEGIR

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
VICHYSOISE  
PIZZA  
POSTRE A ELEGIR

21

22

23

24

25



# 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	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

r: ración Fuente: IFMed

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

**FRUTA O LÁCTEO**

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

**VEGETALES** crudos y cocinados

**AGUA**

**PROTEÍNA:** Carnes, pescados, huevos o legumbres

**ACEITE DE OLIVA**

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...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	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.