

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1	2
				LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGAY ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA CON PESCADO CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGAY ZANAHORIA HELADO
5	6	7	8	9	
ARROZ CONTOMATE TORTILLA DE QUESO CON LECHUGAY MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PANACHE DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA YOGUR	ESPAGUETIS AL PESTO LIMANDA AL HORNO CON LECHUGAY OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS HELADO	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS CON PATATAS AL CALIU FRUTA DE TEMPORADA	
12	13	14	15	16	
ENSALADA DE CUSCÚS Y ALBAHACA (PLATO PROPUESTO POR ADA PARELLADA) FIGURITAS DE PESCADO CON LECHUGAY ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL SALCHICHAS DE CERDO CON LECHUGAY MAÍZ YOGUR	JUDÍAS VERDES CON BACÓN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON LECHUGAY TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON TRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	CODITOS CON TOMATE Y ATUN MERLUZA A LA VASCA CON TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	
19	20	21			
SOPA DE PISTONES ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE...) FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGAY MAÍZ YOGUR	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO PIZZA SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON PATATAS FRITAS PASTELITO			



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"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

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.