

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

12

ESPAGUETIS CON TOMATE
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADILLA DE ARROZ
GAZPACHO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

MENESTRA DE VERDURAS
ENSALADA DE PASTA
LOMO RUSTIDO CON BRESA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA PANADERA
HELADO

15

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA CAMPERA
TORTILLA DE QUESO
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA MINISTRONE
COLIFLOR CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
EMPANADILLAS DE ATÚN
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ CON TOMATE
PATATAS ESTOFADAS
ABADEJO AL HORNO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ESPAGUETIS AL PESTO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
HUEVOS CON BECHAMEL
YOGUR

21

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON
ARROZ
PASTEL DE CARNE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SAN JACOBO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE PUERROS
ENSALADILLA RUSA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
MERLUZA ORLY
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

25

FESTIVO

26

GARBANZOS GUISADOS CON
ESPINACAS
PIZZA MARGARITA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BUTIFARRA CON SAMFAINA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
GAZPACHO
ATÚN ORLY
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

28

SOPA DE PESCADO CON PASTA
MARAVILLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PANACHE DE VERDURAS
FIDEUA CON PESCADO
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
TORTILLA DE ATÚN
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA



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

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

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

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

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.