

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA VERDE
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

MENESTRA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

18

19

20

21

22

SOPA DE PISTONES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE PUERROS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
HELADO

25

26

27

28

29

FESTIVO

GARBANZOS GUISADOS CON
ESPINACAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA
YOGUR

ARROZ CON TOMATE
ATÚN ORLY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PESCADO CON PASTA
MARAVILLA
POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

PANACHE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
HELADO



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.