

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
BUTIFARRA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y ZANAHORIA
POSTRE A ELEGIR

5

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
PATATAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO
SAN JACOBO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE A ELEGIR

6

SOPA DE ESTRELLAS
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
PATATAS AL CALIU
POSTRE A ELEGIR

7

GARBANZOS GUISADOS CON
VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y
PIMIENTO ROJO)
MACARRONES GRATINADOS
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS CON PISTO
TOMATE NATURAL
POSTRE A ELEGIR

8

ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA,
GUISANTES Y ZANAHORIA)
SOPA DE PESCADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CROQUETAS DE JAMÓN
PURÉ DE MANZANA
POSTRE A ELEGIR

9

CREMA DE ZANAHORIAS
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE A ELEGIR

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
COLIFLOR CON BECHAMEL
RABAS DE CALAMAR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE A ELEGIR

13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
MACARRONES AL PESTO
SALCHICHAS DE CERDO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE A ELEGIR

14

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y
JAMON)
ENSALADA CAMPERA
ESTOFADO DE TERNERA
HAMBURGUESA VEGETAL
VERDURAS
POSTRE A ELEGIR

15

LACITOS A LA PARMESANA
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON PIÑA
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
POSTRE A ELEGIR

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
PASTEL DE CARNE
TORTILLA DE QUESO
FLAMENQUINES
ENSALADA VERDE
POSTRE A ELEGIR

17

ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE A ELEGIR

20

LENTEJAS ESTOFADAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
VERDURAS
POSTRE A ELEGIR

21

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO
POSTRE A ELEGIR

22

CREMA DE CALABAZA
PIZZA MARGARITA
CANELONES DE CARNE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
POSTRE A ELEGIR

23

FIDEUA CON PESCADO
ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO A LA PLANCHA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA VERDE
POSTRE A ELEGIR

24

PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS
LASAÑA DE CARNE
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
BUTIFARRA
LECHUGA
PATATAS AL CALIU
POSTRE A ELEGIR

27

PAELLA MIXTA
ENSALADA ALEMANA
TORTILLA DE ATÚN
ESCALOPE DE CERDO
ENSALADA VERDE
POSTRE A ELEGIR

28

COLIFLOR CON BECHAMEL
MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO
CROQUETAS DE ESPINACAS
PATATA ASADA
POSTRE A ELEGIR

29

SOPA DE PASTA
ENSALADILLA RUSA
BACALAO CON SAMFAINA
LIBRITOS DE LOMO
POSTRE A ELEGIR

30

LENTEJAS CON ARROZ
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PAVO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE A ELEGIR



TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA
EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR
LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO
CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

NOTAS