

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

2

3

FESTIVO

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

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

6

7

8

9

10

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

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

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

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

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

13

14

15

16

17

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

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

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

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

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

21

22

23

24

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

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

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

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

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

27

28

29

30

□

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

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

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

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