

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

FESTIVO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SALCHICHAS DE CERDO  
PATATAS CHIPS  
FRUTA DE TEMPORADA

3

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
SALMON AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

6

SOPA DE LETRAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS AL CALIU  
FRUTA DE TEMPORADA

7

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL  
YOGUR

8

ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA,  
GUISANTES Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE ZANAHORIAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

10

MACARRONES AL PESTO  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

13

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA  
VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)  
SALCHICHAS DE CERDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PISTONES  
ESTOFADO DE TERNERA  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

15

LACITOS A LA PARMESANA  
JAMONCITOS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
FIGURITAS DE PESCADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ MAR Y MONTAÑA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
CALABACÍN  
YOGUR

22

CREMA DE CALABAZA  
CANELONES DE CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

23

FIDEUA CON PESCADO  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

24

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS  
LIMANDA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATAS AL CALIU  
YOGUR

29

SOPA DE PASTA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
PISTO  
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON ARROZ  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
PATATAS CHIPS  
FRUTA DE TEMPORADA

□



# 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



PAN, CEREALES  
O DERIVADOS



LECHE O  
DERIVADOS



FRUTA FRESCA  
U HORTALIZAS



NOTAS

## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó  
VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE  
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,  
CUSCÚS Y OTROS CEREALES  
(1-2R)

### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

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

LEGUMBRES Y  
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO  
CEBOLLA

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

## 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