

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