

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

897 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y ZANAHORIA
LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
YOGUR

842 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE QUESO
FIDEUA CON PESCADO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

6 596 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 19 G.: 3

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7 806 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

8 601 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

9 584 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

SURTIDO DE PANES VARIADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATAS MARINERA
JAMONCITOS DE POLLO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

10 859 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
RABAS DE CALAMAR
YOGUR

13 713 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 44 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
SAN JACOBO
FRUTA DE TEMPORADA

14 834 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON ATÚN
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
YOGUR

15 614 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

16 588 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

17 837 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 9

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA Y OLIVAS
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE QUESO
NATILLAS DE CHOCOLATE

20 1.270 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 55 G.: 13

ENSALADA DE SOJA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
YOGUR

21 684 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE ATÚN EMPANADO
FRUTA DE TEMPORADA

22 938 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 11

VERDURA LOCAL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN
PATATAS GRATINADAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23 556 Kcal. P.: 25 HC.: 51 L.: 22 G.: 3

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

24 759 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 31 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA CON POLLO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
YOGUR

27

FESTIVO

28 686 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

29 596 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 8

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
OLLA GITANA
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

30 790 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
ARROZ ABANDA
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS
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



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

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

