

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y ZANAHORIA
LENTEJAS CASTELLANAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

5

ENSALADA DE QUESO
PASTA CON TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GARBANZOS CON VERDURAS
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

9

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

10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

13

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

14

ENSALADA VERDE
PASTA CON TOMATE
TERNERA EN SU JUGO
YOGUR

15

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

17

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
NATILLAS DE CHOCOLATE

20

ENSALADA DE SOJA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
YOGUR

21

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
DADOS DE POLLO EN SALSA DE
MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

24

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

27

FESTIVO

28

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

29

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

30

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
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