

LUNES

1

6

ENSALADA DE ZANAHORIAS
SPAGUETTI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SOFRITO DE VERDURITAS
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADA DE SOJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
YOGUR

27

FESTIVO

MARTES

2

7

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

14

ENSALADA VERDE
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
HALIBUT AL HORNO
YOGUR

21

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON VERDURAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA DE REMOLACHA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

3

FESTIVO

8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

15

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
TERNERA. REPOLLO Y ZANAHORIA

22

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

29

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

JUEVES

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y
ZANAHORIA
LENTEJAS CASTELLANAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
YOGUR

9

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

16

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

23

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
ARROZ ABANDA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

5

ENSALADA DE QUESO
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
YOGUR

17

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

24

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA SIN GLUTEN
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
YOGUR

31



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