

TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

3

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR

6

TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

7

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

NATILLAS

8

TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (APIO, PATATAS, TERNERA, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

9

TRITURADO DE PALOMETA (PALOMETA, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

10

TRITURADO DE PALETILLA CORDERO (CORDERO, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR

13

TRITURADO DE SALMON (PATATAS, SALMON, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

14

TRITURADO DE CARRILERAS DE CERDO (CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FLAN

15

TRITURADO DE MAGRO DE PAVO (APIO, PATATAS, PAVO, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

16

TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

17

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR

20

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (PATATAS, CERDO, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

21

TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

PETIT SUISE

22

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

23

TRITURADO DE PALOMETA (PALOMETA, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

24

TRITURADO DE MAGRO DE PAVO (APIO, PATATAS, PAVO, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR

27

TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

28

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, PATATAS, JUDIAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

PETIT SUISE

29

TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA DE TEMPORADA

30

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)

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



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



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