

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 825 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
BACALAO REBOZADO
FRUTA DE TEMPORADA

9 817 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA DE TEMPORADA

16 857 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

23 643 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 11

LECHUGA Y APIO
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
FRUTA DE TEMPORADA

30 863 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
TALLARINES CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

3 711 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO A LA NARANJA
YOGUR

10 803 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PURÉ DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

17 923 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPAGUETI A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
ATÚN ORLY
HELADO

24 621 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 32 G.: 4

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ
GARBANZOS (ECOLOGICO) GUISADOS CON PATATA
LIMANDA ENCEBOLLADA
FRUTA DE TEMPORADA

31 737 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

ENSALADA MIXTA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

4 601 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 31 G.: 8

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

11 758 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

18 1.294 Kcal. P.: 10 HC.: 31 L.: 58 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

25 810 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

5 924 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 540 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 25 G.: 8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO, QUINOA Y ACEITUNAS.
LENTEJAS CON VERDURAS
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

26 668 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 5

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACIN Y ZANAHORIA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA DE TEMPORADA

6 810 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ ABANDA
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
HELADO

13

FESTIVO

20 787 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
CANELONES DE CARNE
FIGURITAS DE PESCADO
YOGUR

27 937 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 17

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PAN DE CALATRAVA



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