

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 759 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES GRATINADOS  
BACALAO REBOZADO  
FRUTA DE TEMPORADA

9 804 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

10 841 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
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

24 616 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.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

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

4 596 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

11 774 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
ACEITUNAS Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
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**

19 534 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 26 G.: 8

**JORNADA PROTEINA 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

13 479 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

**VERDURA LOCAL**  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
OLLA GITANA  
MERLUZA A LA VASCA  
YOGUR

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

27 611 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 16

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE CALABAZA GRATINADA  
CON PICATOSTES  
POLLO ASADO CON SALSA  
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



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS



NOTAS

## 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