

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES CON TOMATE
BERENJENA REBOZADA
FRUTA DE TEMPORADA

3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
EMPANADILLAS DE ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

4

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE CALABACÍN (½ HUEVO)
FRUTA DE TEMPORADA

5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE VERDURAS
PATATAS PANADERA CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ CON VERDURAS
SALTEADO DE GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
Y ALETRIA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO (½ FILETE)
PURÉ DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
(POCO POLLO)
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

FESTIVO

16

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE VERDURAS Y FIDEOS
COLIFLOR SALTEADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPAGUETI CON BOLOÑESA (POCA
CANTIDAD DE SALSA)
CHAMPIÑÓN AL LIMON
FRUTA DE TEMPORADA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,
PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
HUEVO FRITO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JORNADA PROTEINA VEGETAL
ENSALADA DE
PEPINO,TOMATE,MAIZ,PIMIENTO ROJO,
QUINOA Y ACEITUNAS.
LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
PEPINO Y ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS
FIGURITAS DE PESCADO
FRUTA DE TEMPORADA

23

LECHUGA Y APIO
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y
MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
(POCO MAGRO)
FRUTA DE TEMPORADA

26

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
COUS COUS CON VERDURAS
(PIMIENTOS, CALABACIN Y
ZANAHORIA)
ARITOS DE CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA GRATINADA
CON PICATOSTES
VERDURAS EN TEMPURA
FRUTA DE TEMPORADA

30

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

31

ENSALADA MIXTA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
SALTEADO DE SETAS VARIADAS
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