

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: INTOXICANTE A LA PROTEÍNA DE VACA

Octubre - 2017

## LUNES

2

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

9

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
PATATAS ESTOFADAS  
BACALAO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

LECHUGA Y APIO  
SOPA DE ESTRELLAS  
LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

30

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

## MARTES

3

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

10

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

17

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
YOGUR DE SOJA

24

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

31

ENSALADA MIXTA  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
FILETE DE POLLO EN SALSAS  
FRUTA DE TEMPORADA

## MIÉRCOLES

4

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA DE TEMPORADA

11

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

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,  
PEPINO Y TOMATE  
ARROZ CON TOMATE  
LOMO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

25

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

## JUEVES

5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
LOMO AL HORNO  
PATATAS PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19

**JORNADA PROTEÍNA VEGETAL**  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS CON VERDURAS  
JAMÓN DE YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

## VIERNES

6

ENSALADA MURCIANA  
ARROZ ABANDA  
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES  
YOGUR DE SOJA

13

FESTIVO

20

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
PEPINO Y ZANAHORIA  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
YOGUR DE SOJA

27

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
YOGUR DE SOJA



# 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

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

## 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