

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Dieta: SIN HUEVO NI LACTOSA

Octubre - 2017

LUNES

2

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

LECHUGA Y APIO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LECHUGA Y TOMATE
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
LOMO A LA PLANCHA
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
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PURÉ DE MANZANA

17

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
MERLUZA AL HORNO
YOGUR DE SOJA

24

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

31

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

MIÉRCOLES

4

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
YOGUR DE SOJA

JUEVES

5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON ZANAHORIAS Y
PUERRO(D)
LOMO AL HORNO
PATATAS PANADERA

12

FESTIVO

19

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

26

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
SPAGUETTI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SOFRITO DE VERDURITAS
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

6

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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