

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

3

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

4

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ENSALADA MURCIANA
ARROZ ABANDA
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
YOGUR

9

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

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

11

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

12

FESTIVO

13

FESTIVO

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

17

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

18

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

19

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

20

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

23

LECHUGA Y APIO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
FRUTA DE TEMPORADA

24

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

25

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

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

27

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

30

LECHUGA Y TOMATE
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

ENSALADA MIXTA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA
ARROZ BLANCO
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



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