

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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
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 DE LECHUGA Y TOMATE
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
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
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
JAMÓN DE YORK
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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
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
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

31

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON 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



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