

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

6

7

8

9

10

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
PAVO A LA PLANCHA
MOUSSE DE MANGO

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA DE TEMPORADA

PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE,
MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA
BROCHETA DE POLLO
ENSALADA VERDE
YOGUR

COLIFLOR SALTEADA
TERNERA EN SALSA
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

11

12

13

14

15

MACARRONES CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

CREMA DE PUERROS
FRICANDÓ DE TERNERA
PATATAS CACHELO
FRUTA DE TEMPORADA

RISOTTO CON VERDURAS
PAVO A LA PLANCHA
TOMATE PROVENZAL
GELATINA

SOPA DE FIDEOS Y MAIZ
MAZA ASADA EN SU JUGO
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

COLIFLOR CON JAMÓN
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
PATATA ROJA ASADA Y PIMENTON
YOGUR

16

17

18

19

20

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE EN DADOS
NATILLAS

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
ZORZA DE CERDO
PATATAS ALI OLI
FRUTA DE TEMPORADA

JORNADA AMERICANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TERNERA EN SALSA
PATATAS FRITAS
SURTIDO DE GALLETAS

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

22

23

24

25

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

CODITOS CON CUATRO QUESOS
TERNERA EN SALSA
YOGUR

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO MILANESA
QUESO Y MEMBRILLO



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.