

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE ZANAHORIAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
YOGUR DE SOJA

5

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

9

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SOJA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO EN SALSAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

15

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA

22

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS
CON HUEVO Y MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

CALDO GALLEGO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR DE SOJA

29

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON
CHORIZO
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS
CON HUEVO Y MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

30

SOPA DE LETRAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE
TOMATE
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA



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



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.