

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>856 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 45 G.: 13</p> <p><b>SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS NATILLAS</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>741 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 29 G.: 4</p> <p><b>CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>869 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 10</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>1.178 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 8</p> <p><b>5</b></p> <p><b>PAELLA VALENCIANA PIZZA FRUTA DE TEMPORADA</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>725 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>817 Kcal. P.: 13 HC.: 26 L.: 58 G.: 15</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS HELADO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>579 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 4</p> <p><b>SOPA DE FIDEOS ROTI DE PAVO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>726 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 7</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA YOGUR</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>654 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 10</p> <p><b>BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>876 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 48 G.: 11</p> <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>788 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10</p> <p><b>ARROZ TRES DELICIAS REPOLLO REHOGADO CON CHORIZO FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>795 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 43 G.: 6</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>609 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 34 G.: 10</p> <p><b>PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO FILETE DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 8</p> <p><b>ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) YOGUR</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>862 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 57 G.: 16</p> <p><b>BRÓCOLI REHOGADO ZORZA DE CERDO CON PATATAS CACHELO FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>789 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 9</p> <p><b>GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>536 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 9</p> <p><b>SOPA DE AVE CON PASTA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS HELADO</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>696 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 4</p> <p><b>TALLARINES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>759 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 11</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS EMPANADA GALLEGA YOGUR</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>629 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6</p> <p><b>ESPIRALES AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>823 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 37 G.: 10</p> <p><b>CREMA DE LEGUMBRES JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>728 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 4</p> <p><b>ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ENHARINADO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b></p>		





**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

1

2

3

4

5

**FESTIVO**

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
TORTILLA DE PATATAS CON SALCHICHAS  
NATILLAS  
PAN SIN GLUTEN

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

PAELLA VALENCIANA  
LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

8

9

10

11

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CON ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS  
YOGUR  
PAN SIN GLUTEN

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
PAVO AL HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA  
YOGUR  
PAN SIN GLUTEN

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE MAIZENA  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

15

16

17

18

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

ARROZ TRES DELICIAS  
REPOLLO REHOGADO  
CON CHORIZO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
YOGUR  
PAN SIN GLUTEN

22

23

24

25

26

BRÓCOLI REHOGADO  
ZORZA DE CERDO  
CON PATATAS CACHELO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

GARBANZOS ESTOFADOS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
YOGUR  
PAN SIN GLUTEN

29

30

31

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
TORTILLA DE ATÚN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

CREMA DE LEGUMBRES  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN

ARROZ CON VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO  
CON TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN SIN GLUTEN





**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

1

2

3

4

5

**FESTIVO**

SOPA DE ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
YOGUR DE SOJA  
PAN

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE  
TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

PAELLA VALENCIANA  
LOMO A LA PLANCHA  
CON PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

8

9

10

11

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
CON ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA  
PAN

SOPA DE FIDEOS  
ROTI DE PAVO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON LECHUGA  
YOGUR DE SOJA  
PAN

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

15

16

17

18

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ARROZ TRES DELICIAS  
REPOLLO REHOGADO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO  
NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
CON LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ENSALADA COMPLETA CON  
LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
MACARRONES A LA BOLOÑESA  
(CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
YOGUR DE SOJA  
PAN

22

23

24

25

26

BRÓCOLI REHOGADO  
ZORZA DE CERDO  
CON PATATAS CACHELO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

GARBANZOS ESTOFADOS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA  
PAN

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA  
ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE VERDURAS  
EMPANADA GALLEGA  
YOGUR DE SOJA  
PAN

29

30

31

ESPIRALES AL AJILLO  
TORTILLA DE ATÚN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE LEGUMBRES Y  
VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN





**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

1

2

3

4

5

**FESTIVO**

SOPA DE ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
YOGUR DE SOJA  
PAN

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE  
TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

PAELLA VALENCIANA  
LOMO A LA PLANCHA  
CON PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

8

9

10

11

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
CON ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA  
PAN

SOPA DE FIDEOS  
ROTI DE PAVO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON LECHUGA  
YOGUR DE SOJA  
PAN

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

15

16

17

18

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ARROZ TRES DELICIAS  
REPOLLO REHOGADO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO  
NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
CON LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ENSALADA COMPLETA CON  
LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
MACARRONES A LA BOLOÑESA  
(CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
YOGUR DE SOJA  
PAN

22

23

24

25

26

BRÓCOLI REHOGADO  
ZORZA DE CERDO  
CON PATATAS CACHELO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

GARBANZOS ESTOFADOS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR DE SOJA  
PAN

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA  
ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE VERDURAS  
EMPANADA GALLEGA  
YOGUR DE SOJA  
PAN

29

30

31

ESPIRALES AL AJILLO  
TORTILLA DE ATÚN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

CREMA DE LEGUMBRES Y  
VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN





# Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

**1** Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

**2** Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

r: ración Fuente: IFMed

**3** Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

AGUA

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres .....	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras .....	Cereales o féculas
Carne .....	Pescado o huevo
Pescado .....	Carne magra o huevo
Huevo .....	Pescado o carne magra
Fruta .....	Lácteo o fruta
Lácteo .....	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

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