

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

16

ENSALADILLA RUSA
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO PARMESANO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

17

GARBANZOS ESTOFADOS
ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA
TORTILLA DE ATÚN
COSTILLA DE CERDO
LECHUGA Y PEPINO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: COCA

18

23

PRODUCTO INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
MEDALLON DE MERLUZA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PALITOS CON CHOCOLATE

24

FESTIVO

25

30

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
CREMA DE PUERROS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
BUÑUELOS DE BACALAO
LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

12

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
ENSALADA COMPLETA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

19

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
GAZPACHO
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
PAVO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

26

LEGUMBRE ECOLÓGICA
CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA CATALANA
GARBANZOS GUISADOS CON BUTIFARRA
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

13

CREMA DE CALABAZA
ENSALADA DE LEGUMBRES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

20

ARROZ ABANDA
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN



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)
- Dubes (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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.