



7
BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
ARROZ NEGRO CON SEPIA
TERNERA JARDINERA
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

1
SOPA DE PASTA
ENSALADA GRIEGA
SALCHICHAS AL HORNO
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
BIZCOCHO CASERO

8
PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
PANACHE DE VERDURAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
COSTILLA DE CERDO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATINA CON PICOS

2
FIDEUA CON PESCADO
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

9
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
PAVO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

3
LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

10
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
PAVO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

4
LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
RAVIOLIS A LA BOLONESA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

14
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PAN Y CHOCOLATE

15
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ESPINACAS A LA CREMA
MEDALLON DE MERLUZA A LA PLANCHA
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: COCA

16
PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ENSALADA DE ATÚN
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

17
PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ENSALADA DE ATÚN
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

18
TALLARINES A LA NAPOLITANA
ACELGAS REHOGADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE QUESO

21
CREMA DE VERDURAS
FIDEUA CON PESCADO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
FLAMENQUINES
LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

22
LEGUMBRE ECOLÓGICA
GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA
ESPIRALES CON ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PASTAS DE HORNO

23
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ENSALADA VARIADA
BACALAO A LA ROMANA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

24
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
ENSALADA VARIADA
BACALAO A LA ROMANA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

25
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CANELONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CROQUETAS DE BACALAO
TOMATE ALIÑADO Y JUDIA BROTE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

28
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ENSALADA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
ATÚN EN ESCABECHE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

29
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
ENSALADA TROPICAL
TORTILLA DE PATATAS
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PISTO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: CHOCOLATINA CON PICOS

30
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

31
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO

31
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
FIDEUA DE MARISCO
PALOMETA AL HORNO
MANITAS DE CERDO CON NABO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA /LÁCTEO
M: PLÁTANO



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

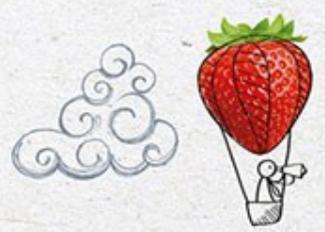
ma

“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.