

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

SOPA DE PASTA
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
PETIT SUISE
BIZCOCHO CASERO

2

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO
Y TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

3

FIDEUA CON PESCADO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO
M: BOCADILLO DE JAMÓN

7

BRÓCOLI CON PATATAS Y
ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
YOGUR
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

8

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATINA CON PICOS

9

SOPA DE POLLO CON PASTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
PETIT SUISE
M: BOCADILLO DE QUESO

14

CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE Y PATATA
FLAN
M: PAN Y CHOCOLATE

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MEDALLON DE MERLUZA A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: COCA

16

FIDEUA CON PESCADO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

17

PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

18

TALLARINES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
HELADO
M: BOCADILLO DE QUESO

21

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
PETIT SUISE
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

22

LEGUMBRE ECOLÓGICA
GARBANZOS GUIADOS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

23

SOPA DE PISTONES
ESTOFADO DE PAVO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

24

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
BACALAO A LA ROMANA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDIA BROTE
YOGUR
M: BOCADILLO DE JAMÓN

28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR
M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

29

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATAS
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATINA CON PICOS

30

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y
CARNE
COSTILLA DE CERDO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

31

DÍA DE LA CASTAÑADA
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PALOMETA AL HORNO
LECHUGA
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR
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.