

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO PARMESANO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL CAELLA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
COSTILLA DE CERDO
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: COCA

6

7

CREMA DE PUERROS ESPIRALES CON ATÚN
HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

8

GARBANZOS ESTOFADOS
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ATÚN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

11

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PALITOS CON CHOCOLATE

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
MACARRONES AL PESTO
ABADEJO AL HORNO
CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
BIZCOCHO CASERO

13

14

LENTEJAS CON VERDURAS
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
PATATAS DADO
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

15

CREMA DE CALABAZA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FILETE DE POLLO REBOZADO
MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

18

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUIANTES Y JUDIA VERDE
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE EN DADOS
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PAN Y CHOCOLATE

19

PRODUCTO INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

20

21

TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
ENSALADA ESPECIAL
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

22

CREMA DE BRÓCOLI
PATATAS GRATINADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CABALLA CON PISTO DE PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACÍN Y TOMATE
ENSALADA VERDE
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
COL CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: PASTAS DE HORNO

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CREMA DE CHAMPIÑONES
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO /FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATE CON GALLETAS

27

28

SOPA DE LETRAS
ESPINACAS A LA CREMA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CONEJO CONFITADO
LÁCTEO
FRUTA DE TEMPORADA
M: PLÁTANO

29

CREMA DE CALABACÍN
FIDEUA CON PESCADO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
LÁCTEO
FRUTA DE TEMPORADA
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.