

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

5

6

7

8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PETIT SUISE
M: PAN Y CHOCOLATE

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

11

12

13

14

15

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ABADEJO AL HORNO
PISTO
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PESCADO
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
PATATAS DADO
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO REBOZADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

18

19

20

21

22

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUISANTES Y JUDIA VERDE
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
TOMATE EN DADOS
YOGUR
M: PAN Y CHOCOLATE

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
SOPA DE CALDO CON PASTA
ESTOFADO DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE QUESO

TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE BRÓCOLI
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE PAVO

25

26

27

28

29

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
M: CHOCOLATINA CON PICOS

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MAGRA A LA JARDINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA
M: BOCADILLO DE JAMÓN

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PESCADO
TOMATE NATURAL
YOGUR
M: FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
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.