

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



□

□

□

□

1

712 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y OREGANO
SALMON EN SALSAS
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES A LA ITALIANA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA

5

781 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 45 G.: 6

CALDO GALLEGO
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

639 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

642 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

FIDEUA CON POLLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

13

690 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

681 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

15

618 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 18 G.: 3

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y
CARNE
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE
GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA

18

618 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 27 G.: 6

CODITOS SALTEADOS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

19

726 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS
HALIBUT A LA BILBAINA
PATATAS DADO
YOGUR

20

767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

21

MENÚ DE NAVIDAD

□

□

□

□

□

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS



NOTAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA