

LUNES

□

MARTES

□

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3



6 665 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 6

TALLARINES CON SETAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

7 642 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

8 734 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FLAN

9 785 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 40 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA CON BROTES DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

10 767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

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

13 780 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

SOPA MINISTRONE
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA

14 710 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

CREMA DE CALABAZA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON
PATATA NATURAL)
YOGUR

15 808 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PISTO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

16 689 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

RISOTTO DE SETAS Y CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

17 791 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

ESPAGUETI A LA CARBONARA (SALSA
DE NATA CON BACON)
BACALAO A LA RIOJANA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

20 694 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

SOPA DE PISTONES
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

21 639 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

22 844 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

MACARRONES GRATINADOS
CAELLA ADOBADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23 991 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 49 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
PIZZA
YOGUR

24 742 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

PAELLA VALENCIANA
RAPE AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

27 581 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

28 785 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

CODITOS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

29 799 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
COSTILLAR ASADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

30 779 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

□

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



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

NOTAS