

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



2 679 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 4

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
SALMON AL HORNO  
VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

3 692 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ  
FRUTA DE TEMPORADA

4 672 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
NATILLAS

5 535 Kcal. P.: 8 HC.: 67 L.: 22 G.: 3

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6 938 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA  
ESCALOPE DE CERDO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

9 758 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 11

CREMA DE VERDURAS  
EMPANADA GALLEGA  
YOGUR

10 574 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS  
RAPE AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

11 707 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 7

MACARRONES AL PESTO  
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA (CON VERDURITAS A DADOS)  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

FESTIVO

16 638 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

17 830 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

SOPA DE ARROZ  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
PISTO  
YOGUR

18 599 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

19 632 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

PATATAS MARINERA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA

20 623 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

23 650 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 5

ARROZ AL CURRY  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

24 789 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

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

25 704 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 15

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

26 663 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 4

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE ZANAHORIAS  
FRUTA DE TEMPORADA

27 630 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

PATATAS GUI SADAS CON MAGRO  
HUEVOS FRITOS  
PISTO  
FRUTA DE TEMPORADA

30 838 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 13

CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
PATATAS FRITAS  
MANZANA ASADA

31 585 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
BACALAO ENCEBOLLADO  
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



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

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

## 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