



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

SALMON AL HORNO
BAKED SALMON

VERDURAS
VEGETABLES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 625 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

RAPE AL HORNO
BAKED MONFISH

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 651 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

ARROZ AL CURRY
CURRIED RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 590 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN MACARONI

BACALAO ENCEBOLLADO
COD WITH ONION

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 760 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD

HELADO

10 824 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO GUISADO CON TOMATE
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE

POLENTA DE MAÍZ
POLENTA

YOGUR
YOGURT

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

SOPA DE ARROZ
RICE SOUP

ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE

PISTO
RATATOUILLE

YOGUR
YOGURT

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS

CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31 877 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

HAMBURGUESA CON QUESO
HAMBURGER WITH CHEESE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGURT

4 700 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

YOGUR
YOGURT

11 754 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

HELADO
ICE CREAM

18 624 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 27 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA

HARICOT BEANS AND CARROT STEW

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACIN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

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

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK STEAK

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

YOGUR
YOGURT

5 879 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

FESTIVO

19 709 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

PATATAS MARINERA
SEAFOOD POTATO STEW

FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN STEAK

ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD

YOGUR
YOGURT

26 642 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROTS SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

ESCALOPE DE CERDO
BREADED PORK STEAK

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

YOGUR
YOGURT

13

NO LECTIVO

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP

LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO

MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

27 702 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

PATATAS GUISADAS CON MAGRO
POTATOES AND PORK STEW

HUEVOS COCIDOS
HARD-BOILED EGGS

PISTO
RATATOUILLE

YOGUR
YOGURT

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