

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

2

3

6

1

760 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y OREGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

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

ESPIRALES A LA ITALIANA
SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE Y OREGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5

815 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

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

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

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

FIDEUA CON POLLO
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

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

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED ROASTED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

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

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

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

CODITOS SALTEADOS
PASTA WITH OLIVE OIL
LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

673 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
HALIBUT A LA BILBAINA
BILBAINA STYLE HALIBUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

20

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

725 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

MENU DE NAVIDAD

23

24

25

26

27

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