

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 635 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 20 G.: 3

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES CON ATÚN
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
FRUTA DE TEMPORADA

9 557 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

VERDURA LOCAL

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE PUERROS
MERLUZA A LA VASCA
HELADO

16 857 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

23 643 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 11

LECHUGA Y APIO
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
FRUTA DE TEMPORADA

30 736 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
TALLARINES CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

3 621 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
POLLO A LA NARANJA
FRUTA DE TEMPORADA

10 784 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

17 835 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO ATÚN ORLY
FRUTA DE TEMPORADA

24 809 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ
GARBANZOS (ECOLOGICO) GUISADOS CON PATATA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
FRUTA DE TEMPORADA

31 720 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 11

ENSALADA MIXTA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

4 678 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 10

LEGUMBRE ECOLÓGICA

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

11 700 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

ARROZ D.O. VALENCIA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FLAN

18 1.357 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 57 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
NATILLAS

25 847 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA DE YORK Y QUESO
YOGUR

5 1.024 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 848 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 18

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL

ENSALADA DE CANÓNIGOS, RÚCULA, PASAS Y QUESO DE CABRA CON VINAGRE DE MÓDENA
LENTEJAS CON QUINOA
LOMO DE SAJONIA
FRUTA DE TEMPORADA

26 714 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 10

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
GUISADO DE POLLO
RABAS DE CALAMAR
FRUTA DE TEMPORADA

6 582 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 10

ARROZ D.O. VALENCIA

ENSALADA VALENCIANA
ARROZ ABANDA D.O. VALENCIA
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
HELADO

13

NO LECTIVO

20 725 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CANELONES DE ATÚN
HELADO

27 954 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
HELADO



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