

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

□

FESTIVO

919 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

833 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

667 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 24 G.: 3

892 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

858 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 14

665 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

822 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 6

740 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 11

785 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 4

614 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

1.129 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

599 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 9

993 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 49 G.: 7

880 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

896 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

569 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 30 G.: 6

772 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 6

655 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 5

840 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

683 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

944 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
GARBANZOS GUIRADOS CON
ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
TORTILLA DE PATATAS
SALSA DE TOMATE
YOGUR

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

VERDURA LOCAL
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO
PISTO
FLAN

ENSALADA SCOLAREST
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
ESCALOPINES MARSALA (CON
CEBOLLA Y PUERRO)
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON ATÚN
HALIBUT A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ZANAHORIA BABY
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE MAÍZ
PANACHE DE VERDURAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
JAMÓN YORK
QUESO
NATILLAS

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA Y OLIVAS
EMPEDRADO DE JUDÍA BLANCA
(ECOLÓGICA) CON ATÚN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE SOJA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE ATÚN EMPANADO
JUDÍAS VERDES
YOGUR

VERDURA LOCAL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
PATATAS DADO

CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL
PATATAS RIOJANAS GUIRADAS CON
CHORIZO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
GUISANTES
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA CON VERDURITAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

**JORNADA ESPECIAL FISH &
CHIPS**
LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABAZA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON
PATATA NATURAL)
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE REMOLACHA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE ATÚN
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
GARBANZOS (ECOLÓGICOS)
GUIRADOS CON ESPINACAS
JAMONCITOS DE POLLO A LA
CAZADORA
ZANAHORIA BABY
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS DE BACALAO
PISTO
NATILLAS



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