

**lunes**

680 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

3

**MACARRONES A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE JAMÓN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**

*NAPOLITANAN MACARONI  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
WITH LETTUCE  
FRUIT*

**martes**

681 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

4

**CREMA DE CALABAZA  
PALOMETA CON TOMATE  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR**

*CREAM OF PUMPKIN SOUP  
FISH WITH TOMATO SAUCE  
WITH FRENCH FRIES  
YOGURT*

**miércoles**

706 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

5

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

*STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT*

**jueves**

858 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 9

6

**ARROZ TRES DELICIAS  
ALBÓDIGAS TERNERA CON PATATAS  
FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

*CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)  
BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES  
FRUIT*

**viernes**

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

10

**FESTIVO**

11

**FESTIVO**

12

**FESTIVO**

13

**FESTIVO**

14

**NO LECTIVO**

17

870 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

18

**ESPIRALES A LA ITALIANA  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**

*SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUIT*

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS  
YOGUR**

*HARICOT BEANS STEW  
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET  
WITH CARROTS SALAD  
YOGURT*

800 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

20

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**

*GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON  
WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUIT*

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

21

**ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA**

*RICE WITH TOMATO SAUCE  
SPANISH OMELETTE  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUIT*

751 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

24

**CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

*CREAM OF CARROTS SOUP  
BAKED PORK LOIN  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT*

769 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

25

**FIDEUA CON POLLO  
TORTILLA DE ATÚN  
CON LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR**

*FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN  
TUNA FISH OMELETTE  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
YOGURT*

799 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

26

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

*LENTILS WITH CARROTS  
GRILLED BEEF HAMBURGER  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT*

772 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 13

27

**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR**

*STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
YOGURT*

630 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 17 G.: 4

28

**ARROZ MILANESA CON YORKY QUESO  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES  
FRUTA DE TEMPORADA**

*MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE  
WITH PEAS  
FRUIT*





# Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

**1** Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

**2** Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

r: ración Fuente: IFMed

**3** Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

**FRUTA O LÁCTEO**

**HIDRATOS DE CARBONO:** Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

**VEGETALES** crudos y cocinados

**AGUA**

**PROTEÍNA:** Carnes, pescados, huevos o legumbres

**ACEITE DE OLIVA**

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres .....	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras .....	Cereales o féculas
Carne .....	Pescado o huevo
Pescado .....	Carne magra o huevo
Huevo .....	Pescado o carne magra
Fruta .....	Lácteo o fruta
Lácteo .....	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.