



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

9 735 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 937 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 6

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 622 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 4

ARROZ AL CURRY
CURRIED RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

PATATAS VAPOR
COOKED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 671 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)

MACARONI CARBONARA

BACALAO ENCEBOLLADO
COD WITH ONION

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 758 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ

LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD

YOGUR

10 748 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGURT

17 729 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS

BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT

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

4 623 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

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

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 687 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 610 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

5 727 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 **FESTIVO**

19 637 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

PATATAS MARINERA
SEAFOOD POTATO STEW

CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN THIGH

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)

ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROTS SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6 1.178 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LOMO DE CERDO EMPANADO
BREADED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

YOGUR
YOGURT

13 **NO LECTIVO**

20 658 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

CANELONES DE CARNE
CANNELONI STUFFED WITH MEAT

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 693 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 10

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
POTATOES AND PORK STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PISTO
RATATOUILLE

NATILLAS
CUSTARD CREAM

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



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



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