

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



907 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

642 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUI SANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

772 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET
PATATAS VAPOR
COOKED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

733 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 33 G.: 9

ENSALADA DE PASTA(MAIZ , TOMATE,HUEVO DURO Y MANZANA)
PASTA SALAD WITH CORN, TOMATO AND BOILED EGG
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA

645 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE MILANESA
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
PALOMETA CON TOMATE
FISH WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

913 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 40 G.: 10

ENSALADA DE ARROZ
RICE SALAD
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, CORN AND CARROTS
HELADO
ICE CREAM

678 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
FILETE DE MERLUZA EN SALS A VERDE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
FRUTA DE TEMPORADA

744 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS COCIDOS
HARD-BOILED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
YOGUR
YOGURT

693 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

630 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

FESTIVO

481 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 34 G.: 6

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
TOMATE Y OREGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

787 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 10

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALS A DE NATA CON BACON)
PASTA CARBONARA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
YOGUR
YOGURT

951 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14

CODITOS DE PASTA CON SALS A DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

877 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
PATATA ASADA
ROASTED POTATOES
YOGUR
YOGURT

1.014 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 10

MACARRONES CON CHORIZO Y QUESO
MACARONI WITH SAUSAGE AND CHEESE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
HELADO
ICE CREAM

671 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 31 G.: 7

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN THIGH
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, CORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
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"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

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

- AGUA
- PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres
- ACEITE DE OLIVA
- FRUTA O LÁCTEO
- HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...
- VEGETALES crudos y cocinados

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

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

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.