

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			741 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 11	1	936 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 9	2			
			SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR				
646 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 7	5	668 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8	6	719 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 8	7	1.080 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 45 G.: 8	8	765 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 8	9
ENSALADILLA RUSA RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA		JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA		ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PIZZA CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO HELADO	
606 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 10	12	747 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5	13	625 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 8	14	816 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 5	15	738 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 36 G.: 5	16
LENTEJAS CON VERDURAS JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO CON ZANAHORIA Y PATATA YOGUR		FIDEUA CON POLLO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA		SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ MILANESA CON YORKY QUESO CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	
967 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10	19	757 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 49 G.: 8	20	783 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 12	21	719 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 5	22	23	
MACARRONES CON TOMATE FILETES RUSOS EN SALSA CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA		ENSALADA CAMPERA FRITURA VARIADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO HELADO		ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	



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

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.