



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 946 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 15

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF HAMBURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
HELADO
ICE CREAM

9 692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

16 705 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT
HELADO
ICE CREAM

23 965 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

30 883 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN MACARONI
BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED COD
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
YOGUR
YOGURT

3 681 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 700 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 742 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 5

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

31 808 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
HAMBURGUESA CON QUESO
HAMBURGER WITH CHEESE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
COMPOTA DE MANZANA
APPLESAUCE

4 546 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 739 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 724 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25 618 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 539 Kcal. P.: 7 HC.: 68 L.: 22 G.: 3

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

FESTIVO

19 655 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 10

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO
RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN STEAK
ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

26 663 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 4

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROTS SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6 938 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
ESCALOPE DE CERDO
BREADED PORK STEAK
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGURT

13

NO LECTIVO

20 836 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 16

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF HAMBURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
YOGUR
YOGURT

27 800 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGURT

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