



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

829 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 13

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

MUSLITOS DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS

PATATAS CHIPS
CHIPS

YOGUR
YOGURT

1.006 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 10

TALLARINES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)

FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR

700 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE ATUN
TUNA FISH SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

677 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 34 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

785 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 40 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

RABAS DE CALAMAR
SQUID SLICES

ENSALADA CON BROTES DE SOJA
SOYA SPROUT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

845 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGURT

627 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR

897 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP

ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

740 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTILS AND CARROTS STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

823 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 34 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)

EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN

TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE

ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
CUCUMBER AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

934 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED COD

ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD

YOGUR
YOGURT

772 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 10

SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT

YOGUR
YOGURT

639 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

881 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

SAN JACOBO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

592 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

796 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE ATÚN AL HORNO
BAKED TUNA FISH FILLET

ENSALADA DE MAÍZ
CORN SALAD

YOGUR
YOGURT

981 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 14

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

QUESO
CHEESE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR

785 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

CÓDITOS CON TOMATE Y QUESO
PASTA WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

714 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

MUSLITOS DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS

PATATAS CHIPS
CHIPS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

779 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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



PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



NOTAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó
VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,
CUSCÚS Y OTROS CEREALES
(1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO
CEBOLLA

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

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