

lunes

1

FESTIVO

652 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS TERNERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

martes

2

739 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 7

ARROZ AL HORNO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

miércoles

3

684 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS
BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT
CON TOMATE
CON ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

jueves

4

654 Kcal. P.: 29 HC.: 27 L.: 43 G.: 11

SOPA DE PESCADO
JAMONCITOS DE POLLO AL
HORNO CON MANZANA
HELADO

viernes

5

498 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 37 G.: 10

ENSALADILLA RUSA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
CON PATATAS A LO POBRE
FRUTA DE TEMPORADA

8

668 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
LIMANDA AL HORNO
CON ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

9

499 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 6

JORNADA MEDITERRÁNEA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
MACEDONIA DE FRUTAS

10

562 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 28 G.: 4

PESCADO FRESCO
CREMA DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)
CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

11

656 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE QUESO
CON TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

12

753 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON PATATAS FRITAS
HELADO

15

493 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
LIBRITOS DE LOMO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

623 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

17

646 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

VERDURA LOCAL
ARROZ CON ALCACHOFAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18

546 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

ENSALADA MURCIANA
CANELONES DE CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

19

478 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
ABADEJO ENCEBOLLADO
CON ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

22

770 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 9

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CON PISTO
YOGUR

23

1.033 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS
BACALAO A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

950 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 8

ARROZ D.O. VALENCIA
ARROZ ABANDA
TORTILLA PAISANA
CON TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

25

623 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 13

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
QUESO
CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

26

577 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

843 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 6

FRUTA ESPECIAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

117 Kcal. P.: 13 HC.: 79 L.: 6 G.: 1

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

31



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.