

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**11** 1.488 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 60 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
HELADO

**18** 793 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** 607 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

ENSALADA DE MAÍZ  
CODITOS CON SOFRITO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** 758 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y ZANAHORIA  
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** 686 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

**ARROZ D.O. VALENCIA**

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA  
CAZON EN SALSAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**26** 819 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 17

LECHUGA, TOMATE, SOJA Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON VERDURAS  
ENTREMESES (YORK, CHORIZO Y QUESO)  
HELADO

**13** 748 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA  
LAZOS A LA PARMESANA  
COLITA DE RAPE AL HORNO  
YOGUR

**20** 655 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 14

ENSALADA VERDE  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO AL AJILLO  
HELADO

**27** 586 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

**ARROZ D.O. VALENCIA**

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA  
PAELLA ALICANTINA D.O. VALENCIA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** 591 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 10

**VERDURA LOCAL**

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA CON QUESO  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** 709 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

ENSALADA DE MAÍZ  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
YOGUR

**28** 902 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 54 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

**15** 688 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

**ARROZ D.O. VALENCIA**

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ  
PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO)  
BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT CON TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** 714 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** 676 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ENSALADA DE SOJA  
CREMA DE CALABACÍN  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA



# 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"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

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.