

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 903 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
BACALAO REBOZADO
YOGUR

9

FESTIVO

16 1.095 Kcal. P.: 44 HC.: 22 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
GELATINA

23 721 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 13

LECHUGA Y APIO
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
YOGUR

30 736 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
TALLARINES CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

3 621 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
POLLO A LA NARANJA
FRUTA DE TEMPORADA

10 841 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PURÉ DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

17 835 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO ATÚN ORLY
FRUTA DE TEMPORADA

24 590 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 4

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ
GARBANZOS (ECOLOGICO) GUISADOS CON PATATA
ABADEJO ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA

31 789 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

ENSALADA MIXTA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SETAS VARIADAS
FLAN DE VAINILLA

4 601 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 31 G.: 8

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

11 698 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
HELADO

18 734 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
FRUTA DE TEMPORADA

25 786 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ DE MONTAÑA CON POLLO Y LOMO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

5 924 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 15

SOPA DE COCIDO
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 828 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

JORNADA PROTEINA VEGETAL
ENSALADA DE CANÓNIGOS, RÚCULA, PASAS Y QUESO DE CABRA CON VINAGRE DE MÓDENA
LENTEJAS CON QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 668 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 5

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACIN Y ZANAHORIA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA DE TEMPORADA

6 600 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 10

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA VALENCIANA
ARROZ ABANDA D.O. VALENCIA
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
HELADO

13

FESTIVO

20 705 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
CANELONES DE CARNE
YOGUR

27 616 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
NATILLAS



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