

**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

FESTIVO

897 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 8  
 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, SOJA Y ZANAHORIA  
 LENTEJAS CASTELLANAS  
 FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
 YOGUR

672 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6  
**ARROZ D.O. VALENCIA**  
 ENSALADA DE QUESO  
 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA  
 FRUTA DE TEMPORADA

716 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 5  
 ENSALADA DE ZANAHORIAS  
 ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
 CAZON EN SALSA  
 FRUTA DE TEMPORADA

821 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 9  
**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
 ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
 GARBANZOS (ECO) GUISADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO  
 TORTILLA DE PATATAS  
 TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
 YOGUR

681 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 11  
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO  
 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
 FRUTA DE TEMPORADA

535 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 7  
**VERDURA LOCAL**  
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 CREMA DE ZANAHORIAS  
 JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA  
 FRUTA DE TEMPORADA

827 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 8  
**ARROZ D.O. VALENCIA**  
 ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
 ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA  
 RABAS DE CALAMAR  
 PETIT SUISE

731 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14  
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
 CREMA DE VERDURAS  
 ESCALOPINES MARSALA (CON CEBOLLA Y PUERRO)  
 YOGUR

801 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 5  
 ENSALADA VERDE  
 MACARRONES CON TOMATE  
 HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
 FRUTA DE TEMPORADA

677 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 8  
**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
 SOPA DE COCIDO  
 COCIDO COMPLETO (ECO)  
 POSTRE CASERO

754 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 30 G.: 5  
**ARROZ D.O. VALENCIA**  
 ENSALADA DE MAÍZ  
 PANACHE DE VERDURAS  
 PAELLA ALICANTINA D.O. VALENCIA  
 FRUTA DE TEMPORADA

695 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 11  
**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
 LECHUGA Y OLIVAS  
 EMPEDRADO DE JUDÍA BLANCA (ECOLÓGICA) CON ATÚN  
 TORTILLA DE QUESO  
 NATILLAS DE CHOCOLATE

875 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 9  
 ENSALADA DE SOJA  
 ARROZ CON TOMATE  
 HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
 FRUTA DE TEMPORADA

762 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 7  
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
 LENTEJAS CON VERDURAS  
 FILETE DE ATÚN EMPANADO  
 YOGUR

827 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 13  
**VERDURA LOCAL**  
 HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA  
 ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN  
 POSTRE CASERO

554 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 6  
 CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL  
 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO  
 FILETE DE BACALAO AL HORNO  
 FRUTA DE TEMPORADA

644 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11  
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
 FIDEUA CON VERDURITAS  
 LOMO AL GRILL  
 PETIT SUISE

732 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8  
**JORNADA ESPECIAL FISH & CHIPS**  
 LECHUGA Y PEPINO  
 CREMA DE CALABAZA  
 FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)  
 YOGUR

686 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 7  
 ENSALADA DE REMOLACHA  
 MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
 TORTILLA DE ATÚN  
 FRUTA DE TEMPORADA

669 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 8  
**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS  
 JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA  
 ZUMO DE NARANJA NATURAL

946 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 6  
**ARROZ D.O. VALENCIA**  
 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA  
 ALBONDIGAS DE BACALAO  
 FRUTA DE TEMPORADA



# 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