

LUNES

1

6

629 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

13

NO LECTIVO

20

676 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

27

716 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

CODITOS A LA NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor,
maíz y piña)
FRUTA

MARTES

2

7

904 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
FRUTA

14

437 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 12

CREMA DE BRÓCOLI
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
YOGUR

21

690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

28

687 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

MIÉRCOLES

1

807 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
POLLO A LA AMERICANA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

8

470 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

629 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

29

780 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 6

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

JUEVES

2

780 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

GARBANZOS CON CHORIZO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

9

745 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

558 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

23

588 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 41 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA
YOGUR

30

558 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

VIERNES

3

631 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

537 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON
HUEVO Y HARINA)
FRUTA

17

798 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

518 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

551 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA





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



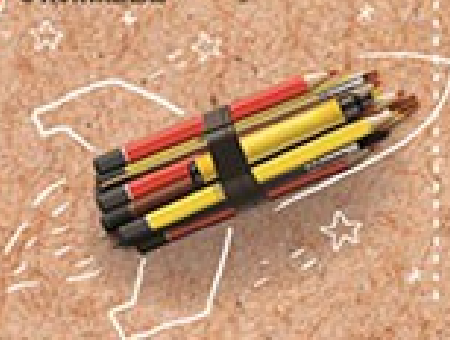
PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) O
VERDURAS ($\geq 2R$)



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 ($\geq 2R$)

HIERBAS, ESPECIES, AJÓ
CEBOLLA

FUENTE: IEMED. R= RACIÓN

SEMANAL

PATATAS ($\leq 3R$)

CARNE ROJA ($< 2R$)

CARNES PROCESADAS ($< 1R$)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO ($> 2R$)

HUEVOS (2-4R)

DULCES ($\leq 2R$)

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

NOTAS