

# ENERO

## MENÚ sin GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3



4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

Lentejas a la hortelana  
Tortilla patata  
Zanahoria dado salteada  
Gelatina  
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

11

Paella de verduras  
Taquitos de pollo en adobo  
Ensalada tricolor lechuga,  
zanahoria y maíz  
Fruta  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

12

Crema de Verduras  
Albóndigas de ternera con  
patata dado  
Fruta  
Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18

13

Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

14

Tallarines gratinados con queso  
Filetitos de merluza a la andaluza  
Ensalada lechuga, tomate y olivas  
Fruta  
Kcal 732 HC 93 Prot 20 Lip 26

17

Crema de verduras  
Lomo de cerdo  
Patatas fritas  
Yogur  
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

18

Macarrones allá norma con  
berenjena  
Filete de Palometa en adobo  
Fruta  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

19

Estofado de Alubias Blancas  
Huevos a la Aurora  
Fruta  
Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22

20

Patatas a la riojana  
Pollo al Curry  
Zanahoria dado  
Flan  
Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26

21

Arroz tres delicias casero  
Filete de abadejo en tempura  
Pisto  
Fruta  
Kcal 692 HC 98 Prot 30 Lip 20

24

Judías Verdes con patatas  
Canelones gratinados  
Yogur  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

25

Crema de legumbres  
Hamburguesa de ternera con  
tomate  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

26

Arroz boloñesa  
Suprema de Merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

27

Fideua de pollo  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de Tomate y  
zanahoria  
Fruta  
Kcal 711 HC 101 Prot 21 Lip 23

28

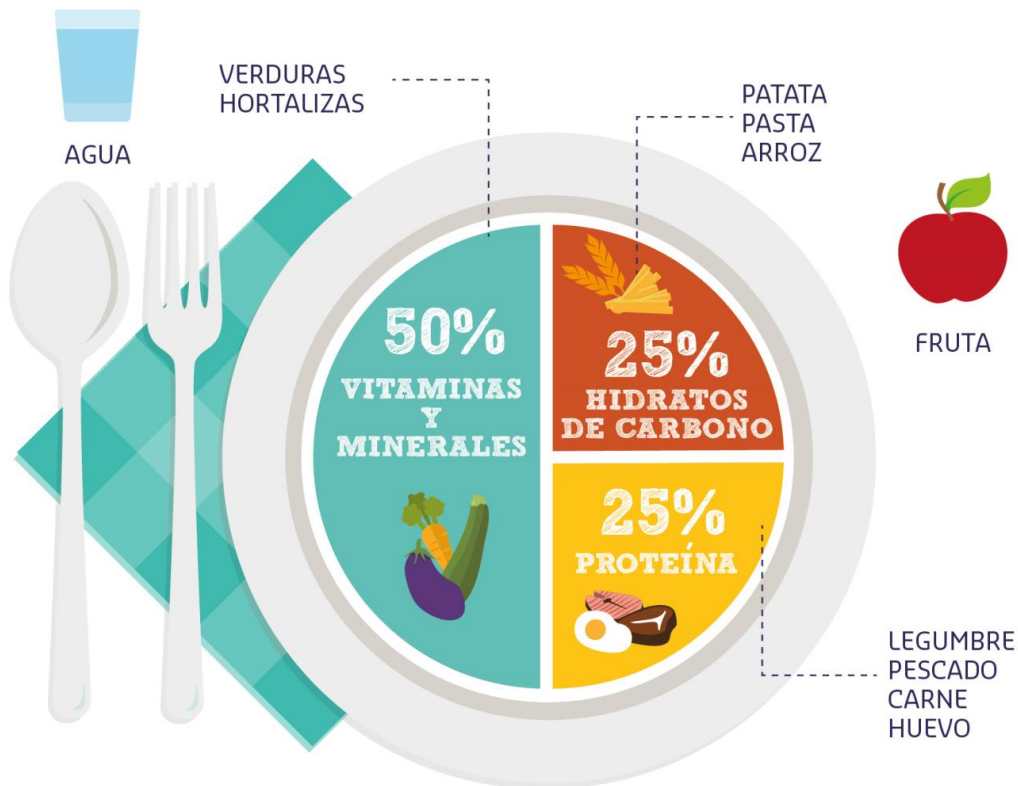
Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

31

Galets salteados con ajo y orégano  
Ragout de pavo guisado al estilo  
tradicional  
Verduritas dado  
Yogur  
Kcal 747 HC 96 Prot 40 Lip 22



# EQUILIBRADA



## SI HAS COMIDO:

## ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**  
LECHE O YOGURT
- CEREALES**  
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**  
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**  
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**  
2-4 RACIONES
- FRUTAS**  
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**  
+2 RACIONES
- ACEITE**  
3 - 6 RACIONES
- AGUA**  
4- 8 VASOS

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**  
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**  
3 - 7 RACIONES
- HUEVOS**  
3-4 RACIONES
- PESCADO**  
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**  
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

