

ENERO

MENÚ BASAL

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

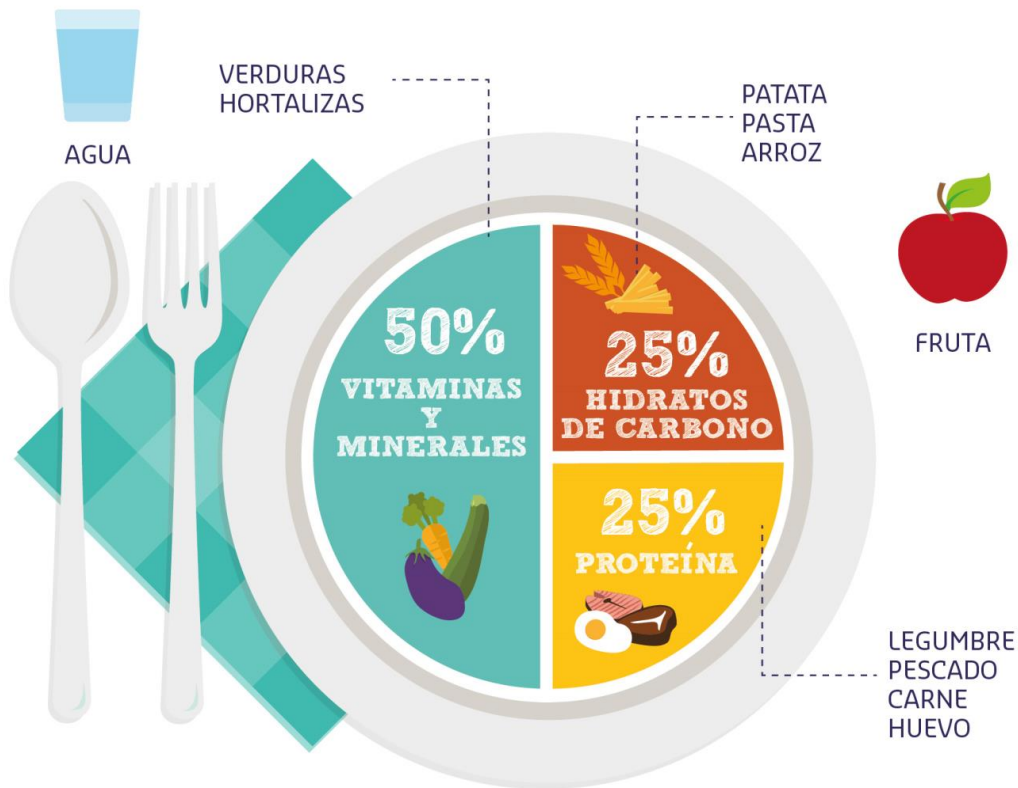
Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

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



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

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

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA