

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Sopa de verduras Lomo con pimientos Lácteo	Brócoli con ajos Pechugas a la naranja Fruta	Borraja con ajos Trucha a la navarra Lácteo	Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo con pimientos Fruta	Borraja con jamón Tortilla francesa con loncha de queso Lácteo	Alubias blancas con verduras Merluza plancha con limón Fruta	Cardo rehogado Pinchos morunos Cuajada
Menestra de verduras Fruta	Coliflor salteada Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta	Cardo salteado Lácteo	Pisto de verduras Fruta	Brócoli salteado Lácteo	Judías verdes salteadas Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
Coles de bruselas salteadas Lomo plancha con champiñones Lácteo	Menestra a la aragonesa Estofado de ternera Fruta	Judías verdes Longaniza asada con huevo y pimientos Lácteo	Lentejas con verduras Salmón al horno con verduras Fruta	Cardo rehogado Tortilla francesa con loncha de york Lácteo	Brócoli con ajos Caella al horno con cebolla Fruta	Coliflor con pimentón Pollo asado con pimientos Cuajada
Espinacas rehogadas Fruta	Guisantes salteados Lácteo	Cardo rehogado Fruta	Espinacas rehogadas Lácteo	Judías verdes rehogadas sin patata Fruta	Sopa minestrone Lácteo	Espinacas salteadas Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
Brócoli con ajos Jamoncitos de pollo pepitoria Lácteo	Judías blancas con chorizo Merluza en salsa verde Fruta	Cardo rehogado Magro guisado Lácteo	Borraja con ajos Merluza plancha con limón Fruta	Judías verdes rehogadas sin patata Salchichas con tomate Lácteo	Lentejas estofadas Merluza plancha con pimientos Fruta	Borraja rehogada Pechugas plancha con champiñones Cuajada
Sopa minestrone Fruta	Tortilla francesa con loncha de queso Lácteo	Coles de Bruselas salteadas Fruta	Pisto de verduras Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta	Pollo asado con pimientos Lácteo	Espinacas rehogadas Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Menestra Salmón al horno con hortalizas Lácteo	Brócoli salteado Huevos rotos con jamón Fruta	Coliflor con pimentón Merluza en salsa de gambas Lácteo	Judías verdes salteadas Tortilla francesa con loncha de york Fruta	Borraja con jamón Bacalao ajoarriero Lácteo	Lentejas con verduras Lomo sajonia con zanahoria baby Fruta	Menestra de verduras Pollo al chilindrón Cuajada
Sopa minestrone Fruta	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa de pescado Fruta	Espinacas rehogadas Lácteo	Acelgas rehogadas Fruta	Coliflor salteada Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
Judías verdes con jamón Merluza plancha con limón Lácteo	Alubias pintas estofadas Pollo asado con pimientos Fruta	Espinacas salteadas Lomo plancha con champiñones Lácteo	Lentejas con verduras Pavo a la plancha con pimientos Fruta	Brócoli rehogado Estofado de magro Lácteo	Acelgas rehogadas Albóndigas con tomate Fruta	Menestra a la aragonesa Jamoncitos de pollo con pimientos Cuajada
Pisto de verduras Fruta	Sopa de verduras Lácteo	Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	Coles de bruselas salteadas Lácteo	Cardo rehogado Fruta	Sopa de pescado Lácteo	Guisantes salteados Fruta

*Este menú podrá sufrir variaciones por diversas circunstancias ajenas a la empresa

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Para asegurarnos de que tu dieta sea lo más completa y beneficiosa para tu salud, te sugerimos complementar las comidas del día de la siguiente manera:

Si en la comida has comido **carne (pollo, ternera, cerdo, etc.)**, opta por un **menú de pescado o marisco** en la cena. Esto aportará una fuente alternativa de proteínas y grasas saludables.

Si has comido **arroz, pasta o legumbres**, te recomendamos que en la cena incluyas **verduras o ensaladas**. De esta forma, incorporarás más fibra y vitaminas a tu alimentación.

Si has tenido un plato basado en **fritos o salsas muy calóricas** durante la comida, en la cena es preferible optar por preparaciones **a la plancha, al vapor o al horno**, que son más ligeras y fáciles de digerir.

Si en la comida has tomado un plato **muy rico en carbohidratos (como arroz, pan o patatas)**, en la cena puedes enfocarte en **proteínas ligeras** (como pescado o huevos) y una buena porción de **verduras frescas o cocidas** para equilibrar el consumo de nutrientes.

Si has tenido una comida **rica en grasas (como embutidos o quesos grasos)**, te sugerimos que en la cena prefieras opciones **más ligeras** como sopas de verduras, ensaladas o pescados bajos en grasa.

Bebe suficiente agua durante todo el día y trata de incluir infusiones o caldos en las comidas para mantenerte hidratado/a.