

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Sopa castellana San Jacobo con pimientos Lácteo	Brócoli con ajos Pechugas a la naranja Fruta	Arroz con verduras Trucha a la navarra Lácteo	Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo con patatas Fruta	Fideuá de verduras Lomo a la riojana Lácteo	Alubias blancas con verduras Merluza romana con limón Fruta	Ensalada de pasta Pinchos morunos Natillas
Menestra de verduras Fruta	Roti de pavo en salsa Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta	Salchipapas Lácteo	Vichyssoise 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 Cordon bleu con pimientos Lácteo	Menestra a la aragonesa Estofado de ternera Fruta	Paella valenciana Longaniza asada con huevo y patatas Lácteo	Lentejas con verduras Salmón al horno con verduras Fruta	Cardo en salsa almendras Tortilla de patata con loncha de york Lácteo	Macarrones boloñesa Caella al horno con cebolla Fruta	Ensaladilla rusa Pollo asado con patata panadera Cuajada
Puré de verduras Fruta	Guisantes salteados Lácteo	Crema de gambas Fruta	Puré de verduras Lácteo	Judías verdes con patata Fruta	Sopa minestrone Lácteo	Espinacas a la crema 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 Quesito con mermelada	Migas a la pastora Magro guisado con ciruelas Lácteo	Tallarines al wok Merluza plancha con limón Fruta	Flamenquines Salchichas con tomate Lácteo	Arroz mixto San marino con pimientos Fruta	Borrajá con patatas Pechugas empanadas con champiñones Flan
Sopa minestrone Fruta	Tortilla de patata con loncha de queso Lácteo	Coles de Bruselas salteadas Fruta	Vichyssoise Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta	Alitas de pollo barbacoa Lácteo	Espinacas rehogadas con patata Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Coditos con chorizo Salmón al horno con hortalizas Lácteo	Brócoli salteado Huevos rotos con jamón Boer Choco	Arroz milanese Merluza en salsa de gambas Lácteo	Judías verdes salteadas Tortilla española con loncha de york Fruta	Fideuá de verduras Merluza ajoarriero Lácteo	Lentejas con verduras Lomo sajonia con zanahoria baby Fruta	Menestra de verduras Pollo al chilindrón Natillas
Sopa minestrone Fruta	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa de pescado Fruta	Puré de verduras Lácteo	Acelgas con patata 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 romana con limón Lácteo	Alubias pintas estofadas Pescadilla al horno con verduras Quesito con mermelada	Macarrones napolitana Cordon bleu con pimientos Lácteo	Lentejas con verduras Hamburguesa de calamar con pimientos Fruta	Patatas a la marinera Estofado de magro Lácteo	Sopa de pescado Albóndigas con tomate Fruta	Canelones de carne Jamoncitos de pollo con patatas Flan
Crema de espárragos Fruta	Sopa castellana Lácteo	Tortilla de patata con loncha de queso Fruta	Coles de bruselas salteadas Lácteo	Crema de zanahoria Fruta	Pavo finas hierbas con zanahoria 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.