

| LUNES 6                                                               | MARTES 7                                                                   | MIÉRCOLES 8                                                      | JUEVES 9                                                                          | VIERNES 10                                                            | SABADO 11                                                          | DOMINGO 12                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Judías verdes rehogadas sin patata<br>Roti de pavo en salsa<br>Lácteo | Garbanzos estofados<br>Merluza al horno con verduras<br>Fruta              | Judías verdes<br>Estofado de ternera<br>Lácteo                   | Borraja rehogada<br>Bacalao al orio con tomate<br>Fruta                           | Acelgas rehogadas<br>Lomo a la plancha con pimientos<br>Lácteo        | Lentejas con verduras<br>Pavo guisado<br>Fruta                     | Borraja con almejas<br>Ternasco asado<br>Tarta s/azúcar          |
| Espinacas salteadas<br>Fruta                                          | Brócoli con ajos<br>Lácteo                                                 | Surtido de fiambre<br>Fruta                                      | Sopa de cocido<br>Lácteo                                                          | Judías verdes rehogadas sin patata<br>Fruta                           | Guisantes a la francesa<br>Lácteo                                  | Espinacas rehogadas<br>Fruta                                     |
| LUNES 13                                                              | MARTES 14                                                                  | MIÉRCOLES 15                                                     | JUEVES 16                                                                         | VIERNES 17                                                            | SABADO 18                                                          | DOMINGO 19                                                       |
| Borraja rehogada<br>Lomo con pimientos<br>Lácteo                      | Brócoli con ajos<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta                     | Borraja con ajos<br>Trucha a la navarra<br>Lácteo                | Guisantes con jamón<br>Jamoncitos de pollo con pimientos<br>Quesito con mermelada | Borraja con jamón<br>Lomo a la riojana<br>Lácteo                      | Alubias blancas con verduras<br>Merluza plancha con limón<br>Fruta | Acelgas rehogadas<br>Salchichas con tomate<br>Cuajada            |
| Menestra de verduras<br>Fruta                                         | Roti de pavo en salsa<br>Lácteo                                            | Sopa de ave con fideos<br>Fruta                                  | Cardo salteado<br>Lácteo                                                          | Pisto de verduras<br>Fruta                                            | Coliflor con pimentón<br>Lácteo                                    | Judías verdes salteadas<br>Fruta                                 |
| LUNES 20                                                              | MARTES 21                                                                  | MIÉRCOLES 22                                                     | JUEVES 23                                                                         | VIERNES 24                                                            | SABADO 25                                                          | DOMINGO 26                                                       |
| Coles de bruselas<br>Lomo plancha con champiñones<br>Lácteo           | Menestra a la aragonesa<br>Estofado de ternera<br>Fruta                    | Judías verdes<br>Longaniza asada con huevo y pimientos<br>Lácteo | Lentejas con verduras<br>Salmón al horno con verduras<br>Fruta                    | Cardo rehogado<br>Tortilla francesa con loncha de york<br>Boer choco  | Brócoli con cebolla y ajo<br>Caella al horno con cebolla<br>Fruta  | Coliflor con pimentón<br>Pollo asado con pimientos<br>Flan       |
| Espinacas rehogadas<br>Fruta                                          | Guisantes salteados<br>Lácteo                                              | Cardo rehogado<br>Fruta                                          | Espinacas rehogadas<br>Lácteo                                                     | Judías verdes rehogadas sin patata<br>Fruta                           | Sopa minestrone<br>Lácteo                                          | Espinacas salteadas<br>Fruta                                     |
| LUNES 27                                                              | MARTES 28                                                                  | MIÉRCOLES 29                                                     | JUEVES 30                                                                         | VIERNES 31                                                            | SABADO 1                                                           | DOMINGO 2                                                        |
| Brócoli con ajos<br>Jamoncitos de pollo pepitoria<br>Lácteo           | Judías verdes salteadas<br>Merluza en salsa verde<br>Quesito con mermelada | Acelgas rehogadas<br>Magro guisado con ciruelas<br>Lácteo        | Borraja con ajos<br>Merluza plancha con limón<br>Fruta                            | Judías verdes rehogadas sin patata<br>Salchichas con tomate<br>Lácteo | Lentejas estofadas<br>Merluza plancha con pimientos<br>Fruta       | Borraja rehogada<br>Pechugas plancha con champiñones<br>Natillas |
| Sopa minestrone<br>Fruta                                              | Tortilla francesa con loncha de queso<br>Lácteo                            | Coles de bruselas salteadas<br>Fruta                             | Pisto de verduras<br>Lácteo                                                       | Sopa de ave con fideos<br>Fruta                                       | Menestra a la aragonesa<br>Lácteo                                  | Espinacas rehogadas<br>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.