

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
Judías verdes portuguesa Roti de pavo en salsa Lácteo	Calamares encebollados Brócoli con ajos Fruta	Fideuá mixta Estofado de ternera Lácteo	Borrajá con patatas Merluza al orio con tomate Fruta	Arroz a la cubana con huevo Lomo a la plancha con pimientos Lácteo	Lentejas con verduras Pavo guisado Fruta	Borrajá con almejas Ternasco asado Tarta
Crema de espinacas Fruta	Merluza al horno con verduras Lácteo	Surtido de fiambre Fruta	Sopa de cocido Lácteo	Judías verdes con patata Fruta	Guisantes a la francesa Lácteo	Puré de verduras Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
Espirales con chorizo San Jacobo con pimientos Lácteo	Brócoli con ajos Albóndigas a la jardinera Fruta	Arroz con verduras Trucha a la navarra Lácteo	Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo con patatas Quesito con mermelada	Fideuá de verduras Lomo a la riojana Lácteo	Alubias blancas con verduras Merluza romana con limón Fruta	Espaguetis con verduras y gambas Salchichas con tomate Cuajada
Menestra de verduras Fruta	Crema de trigueros Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta	Salchipapas Lácteo	Vichyssoise Fruta	Coliflor con pimentón Lácteo	Judías verdes salteadas Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
Migas a la pastora 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 Boer choco	Macarrones boloñesa Caella al horno con cebolla Fruta	Ensaladilla rusa Pollo asado con patata panadera Flan
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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
Brócoli con ajos Jamoncitos de pollo pepitoria Lácteo	Patatas a la marinera Merluza en salsa verde Quesito con mermelada	Acelgas con patata 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 Natillas
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

*Esté 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.