

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
TT: Judía verde TT: Pavo Lácteo	TT: Merluza TT: Brócoli Fruta	TT: Judías verdes TT: Ternera Lácteo	TT: Borraja TT: Bacalao Fruta	TT: Acelgas TT: Lomo Lácteo	TT: Lentejas TT: Pavo Fruta	TT: Verduras TT: Ternasco Tarta
TT: Crema de espinacas Fruta	TT: Merluza Lácteo	TT: Lomo Fruta	TT: Calabacín Lácteo	TT: Judía verde Fruta	TT: Guisantes Lácteo	TT: Puré de verduras Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
TT: Crema de verduras TT: Lomo Lácteo	TT: Brócoli TT: Pollo Fruta	TT: Verduras TT: Trucha Lácteo	TT: Guisantes TT: Pollo Quesito con mermelada	TT: Borraja TT: Merluza Lácteo	TT: Alubias TT: Merluza Fruta	TT: acelgas TT: Ternera Cuajada
TT: Menestra Fruta	TT: Pavo Lácteo	TT: Crema de verduras Fruta	TT: Ternera Lácteo	TT: Vichyssoise Fruta	TT: Coliflor Lácteo	TT: Judía verde Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
TT: Puré de patata TT: Lomo Lácteo	TT: Menestra TT: Pollo Fruta	TT: Menestra TT: Pechugas Lácteo	TT: Lentejas TT: Salmón Fruta	TT: Cardo TT: Huevo Boer choco	TT: Brócoli TT: Merluza Fruta	TT: Puré de patata TT: Pollo Flan
TT: Puré de verduras Fruta	TT: Guisantes Lácteo	TT: Crema de gambas Fruta	TT: Puré de verduras Lácteo	TT: Judía verde Fruta	TT: Crema de verduras Lácteo	TT: Espinacas Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
TT: Brócoli TT: Pollo Lácteo	TT: Judías verdes TT: Merluza Quesito con mermelada	TT: Acelgas TT: Magro Lácteo	TT: Brócoli TT: Merluza Fruta	TT: Pavo TT: Ternera Lácteo	TT: Lentejas TT: Merluza Fruta	TT: Borraja TT: Pollo Natillas
TT: Crema de verduras Fruta	TT: Huevo Lácteo	TT: Coles de bruselas Fruta	TT: Vichyssoise Lácteo	TT: Crema de verduras Fruta	TT: Pollo Lácteo	TT: Espinacas 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.