



MAYO 2026



DIETA: BASAL

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Paella mixta Alitas de pollo a la barbacoa Fruta	Espinacas rehogadas con patata Bacalao a la vizcaína Lácteo	Espaguetis carbonara Pechugas empanadas con champiñones Fruta	Judías verdes con patata Hamburguesa a la jardinera Quesito con mermelada	Potaje de garbanzos con huevo duro Carrilleras a la garnacha Tarta	Guisantes a la francesa Magro de cerdo al curry con zanahoria Lácteo	Arroz milanesa Pescadilla al horno con cebolla Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Huevos al plato Fruta	Sopa castellana Lácteo	Crema de calabaza Fruta	Brócoli salteado Lácteo	Puré de calabacín Fruta	Sopa de cocido Lácteo
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
Judías blancas con chorizo Albóndigas de pescado en salsa verde Fruta	Macarrones boloñesa Salchichas encebolladas Lácteo	Brócoli en salsa de quesos Jamoncitos de pollo al horno con patatas Triturado de frutas	Lentejas con arroz Lomo a la riojana Lácteo	Ensaladilla rusa Besugo negro escabechado Fruta	Paella valenciana Pollo al chilindrón Lácteo	Menestra con tomate Canelones de carne Flan
Menestra de verduras Lácteo	Tortilla de patata con loncha de queso Fruta	Vichyssoise Yogur natural	Coliflor con pimentón Fruta	Guisantes salteados Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Fruta	Tortilla de patata con loncha de queso Lácteo
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
Coles de Bruselas salteadas Bacalao ajoarriero Lácteo	Espirales con tomate y bacon Huevos rotos con jamón Melocotón + Piña	Puré de verduras Estofado de ternera Lácteo	Arroz mixto Salmón al horno con verduritas Fruta	Menestra de verduras Pechugas de pollo a la naranja Lácteo	Judías pintas con verduras Longaniza asada con patatas Fruta	Migas a la pastora Pimientos rellenos en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos Fruta	Judías verdes portuguesa Lácteo	Borraja con ajos Fruta	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa castellana Fruta	Espinacas a la crema Lácteo	Cardo en salsa de almendras Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
Patatas a la marinera Merluza a la aragonesa Lácteo	Tallarines al wok San jacob con pimientos Fruta	Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Lácteo	Arroz ibérico Pollo guisado Fruta	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Tarta de los cumpleaños del mes	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con limón Fruta	Judías verdes con jamón Estofado de magro Natillas
Puré de patata Fruta	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Crema de zanahoria Lácteo	Tortilla española con loncha de york Fruta	Menestra rehogada Lácteo	Canelones rossini 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.