

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Borraja salteada Pollo asado con pimientos Fruta	Espinacas rehogadas Bacalao a la vizcaína Lácteo	Coles de Bruselas con jamón Pechugas plancha con champiñones Fruta	Judías verdes rehogadas sin patata Hamburguesa a la jardinera Quesito con mermelada	Potaje de garbanzos con huevo duro Carrilleras a la garnacha Tarta sin azúcar	Guisantes a la francesa Magro de cerdo al curry con zanahoria Lácteo	Coliflor con pimentón Pescadilla al horno con cebolla Cuajada
Cardo rehogado Lácteo	Huevos al plato Fruta	Sopa de verduras Lácteo	Menestra de verduras Fruta	Brócoli salteado Lácteo	Espinacas rehogadas 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	Judías verdes rehogadas Salchichas encebolladas Lácteo	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo con pimientos Triturado de frutas	Lentejas con arroz Lomo a la riojana Lácteo	Col de hoja rehogada Besugo negro escabechado Fruta	Cardo rehogado Pollo al chilindrón Lácteo	Menestra con tomate Pechugas a la plancha con champiñones Cuajada
Menestra de verduras Lácteo	Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	Pisto de verduras Lácteo	Coliflor con pimentón Fruta	Guisantes salteados Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Fruta	Tortilla francesa 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	Espinacas con ajos Huevos duros con tallos y guisantes Piña en su jugo	Menestra de verduras Estofado de ternera Lácteo	Acelgas salteadas Salmón al horno con verduras Fruta	Menestra de verduras Pechugas a la naranja Lácteo	Judías pintas con verduras Longaniza asada con pimientos Fruta	Coles de bruselas Merluza en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos Fruta	Judías verdes rehogadas sin patata Lácteo	Borraja con ajos Fruta	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa de verduras Fruta	Espinacas salteadas Lácteo	Cardo rehogado Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
Judías verdes salteadas Merluza a la aragonesa Lácteo	Borraja salteada Lomo con pimientos Fruta	Acelgas rehogadas Pavo guisado Lácteo	Cardo rehogado Pollo guisado Fruta	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Tarta de cumpleaños (sin azúcar)	Garbanzos con verduras Merluza plancha con limón Fruta	Judías verdes con jamón Estofado de magro Cuajada
Sopa minestrone Fruta	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Merluza plancha con limón Lácteo	Tortilla francesa con loncha de york Fruta	Menestra rehogada Lácteo	Guisantes salteados 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.