



# MAYO 2026



DIETA: BAJO EN SAL

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