

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Borraja salteada	Espinacas rehogadas con patata	Coles de Bruselas	Judías verdes con patata	Potaje de garbanzos con huevo duro	Guisantes salteados	Coliflor con pimentón
Alitas de pollo barbacoa	Bacalao a la vizcaína	Pechugas empanadas con champiñones	Hamburguesa de calamar con patatas fritas	Pechugas a la garnacha	Pavo al curry con zanahoria	Pescadilla al horno con cebolla
Fruta	Lácteo	Fruta	Quesito con mermelada	Tarta	Lácteo	Natillas
Crema de zanahoria	Huevos al plato	Sopa castellana	Crema de calabaza	Brócoli salteado	Puré de calabacín	Sopa de estrellas
Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
Judías blancas con verduras	Macarrones con tomate	Brócoli en salsa de quesos	Lentejas con arroz	Ensaladilla rusa	Paella valenciana	Menestra con tomate
Albóndigas de pescado en salsa verde	Croquetas de bacalao	Jamoncitos de pollo con patatas	Pechugas de pollo a la riojana	Pavo finas hierbas con zanahoria	Pollo al chilindrón	Pechugas a la plancha con champiñones
Fruta	Lácteo	Triturado de frutas	Lácteo	Fruta	Lácteo	Flan
Menestra de verduras	Tortilla de patata con lama de queso	Vichyssoise	Coliflor con pimentón	Guisantes salteados	Sopa de picadillo de huevo	Tortilla de patata con lama de queso
Lácteo	Fruta	Yogur natural	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
Coles de bruselas salteadas	Espirales con tomate	Puré de verduras	Acelgas salteadas	Menestra de verduras	Judías pintas con verduras	Coles de bruselas salteadas
Bacalao ajoarriero	Pechugas de pollo en salsa española	Estofado de ternera	Salmón al horno con verduras	Pechugas a la naranja	Merluza plancha con patatas	Pimientos rellenos de bacalao en salsa piquillo
Lácteo	Melocotón + Piña	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Cuajada
Sopa de ave con fideos	Judías verdes rehogada	Borraja con ajos	Guisantes salteados	Sopa castellana	Espinacas a la crema	Cardo en salsa de almendras
Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
Patatas a la marinera	Tallarines al wok	Acelgas con patata	Cardo rehogado	Coliflor con pimentón	Garbanzos con verduras	Judías verdes con patata
Merluza a la aragonesa	Pavo plancha con pimientos	Pavo guisado	Pollo guisado	Croquetas de bacalao	Merluza romana con limón	Estofado de pavo
Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Tarta de los cumpleaños del mes	Fruta	Natillas
Puré de patata	Brócoli con ajos	Sopa de estrellas	Empanada de atún	Tortilla española con lama de queso	Menestra rehogada	Guisantes salteados
Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	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.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Paella mixta Alitas de pollo barbacoa Fruta	Puré de calabacín Huevos al plato Lácteo	Espaguetis carbonara (pasta sin gluten) Pechugas plancha con champiñones Fruta	Judías verdes con patata Hamburguesa a la jardinera Quesito con mermelada	Potaje de garbanzos con huevo duro Carrilleras a la garnacha Fruta	Guisantes a la francesa Magro de cerdo al curry con zanahoria Lácteo	Arroz milanesa Pescadilla al horno con cebolla Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Bacalao a la vizcaína Fruta	Sopa de verduras (pasta sin gluten) 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 Merluza en salsa verde Fruta	Macarrones boloñesa (pasta sin gluten) Salchichas encebolladas Lácteo	Brócoli en salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Triturado de frutas	Lentejas con arroz Lomo a la riojana Lácteo	Ensaladilla rusa Pavo finas hierbas con zanahoria Fruta	Paella valenciana Pollo al chilindrón Lácteo	Menestra con tomate Pechugas a la plancha con champiñones Flan
Menestra de verduras Lácteo	Tortilla de patata con lama de queso Fruta	Vichyssoise Yogur natural	Coliflor con pimentón Fruta	Guisantes salteados Lácteo	Sopa de picadillo de huevo (pasta sin gluten) Fruta	Tortilla de patata con lama 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 (pasta sin gluten) Pechugas de pollo en salsa española Melocotón + Piña	Puré de verduras Estofado de ternera Lácteo	Arroz mixto Salmón al horno con verduras Fruta	Menestra de verduras Pechugas a la naranja Lácteo	Judías pintas con verduras Longaniza asada con patatas Fruta	Coles de bruselas Merluza en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos (pasta sin gluten) Fruta	Judías verdes portuguesa Lácteo	Borraja con ajos Fruta	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa de verduras (pasta sin gluten) Fruta	Espinacas salteadas Lácteo	Cardo rehogado 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 (pasta sin gluten) Lomo con pimientos Fruta	Acelgas con patata Pavo guisado Lácteo	Arroz ibérico Pollo guisado Fruta	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Lácteo	Garbanzos con verduras Merluza plancha con limón Fruta	Judías verdes con jamón Estofado de magro Natillas
Puré de patata Fruta	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Merluza plancha con limón Lácteo	Tortilla española con lama 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.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Borraja salteada TT: Pollo Triturado de frutas	Puré de calabacín y zanahoria Huevos al plato Lácteo	Espaguetis carbonara TT: Pollo Triturado de frutas	Judías verdes con patata Hamburguesa a la jardinera Lácteo	TT: Garbanzos Carrilleras a la garnacha Tarta	Guisantes a la francesa Magro de cerdo al curry con zanahoria Lácteo	Coliflor con pimentón Pescadilla al horno con cebolla Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Bacalao a la vizcaína Triturado de frutas	Sopa castellana Lácteo	Crema de calabaza Triturado de frutas	Brócoli salteado Lácteo	Puré de calabacín Triturado de frutas	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 Triturado de frutas	Macarrones boloñesa Salchichas encebolladas Lácteo	Brócoli en salsa de quesos TT: Pollo Triturado de frutas	Lentejas con arroz Lomo a la riojana Lácteo	Ensaladilla rusa Besugo negro escabechado Triturado de frutas	TT: Cardo Pollo al chilindrón Lácteo	Menestra con tomate Canelones de carne Flan
Menestra de verduras Lácteo	Tortilla de patata con loncha de queso Triturado de frutas	Vichyssoise Lácteo	Coliflor con pimentón Triturado de frutas	Guisantes salteados Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Triturado de frutas	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 Triturado de frutas	Puré de verduras Estofado de ternera Lácteo	TT: Acelgas Salmón al horno con verduritas Triturado de frutas	Menestra de verduras Pechugas de pollo a la naranja Lácteo	Judías pintas con verduras Merluza plancha con patatas Triturado de frutas	Coles de Bruselas salteadas Pimientos rellenos en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos Triturado de frutas	Judías verdes portuguesa Lácteo	TT: Borraja Triturado de frutas	Guisantes con jamón Lácteo	Sopa castellana Triturado de frutas	Espinacas a la crema Lácteo	TT: Cardo Triturado de frutas
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
Patatas a la marinera Merluza a la aragonesa Lácteo	Borraja salteada TT: Lomo Triturado de frutas	TT: Acelgas Pavo guisado con verduras Lácteo	TT: Cardo Pollo guisado Triturado de frutas	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Tarta de los cumpleaños del mes	TT: Garbanzos Merluza a la romana con limón Triturado de frutas	Judías verdes con jamón Estofado de magro Natillas
Puré de patata Triturado de frutas	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Triturado de frutas	TT: Merluza Lácteo	Tortilla española con loncha de york Triturado de frutas	Menestra rehogada Lácteo	Canelones rossini Triturado de frutas

*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.

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Arroz blanco con pollo Muslo de pollo al horno Fruta	Puré de calabacín Huevo revuelto con jamón york Lácteo	Pasta con aceite de oliva Pechugas de pollo a la plancha Fruta	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Quesito con mermelada	Puré de patata Pavo a la plancha Fruta	Crema de zanahoria Lomo a la plancha Lácteo	Arroz blanco con pollo Pescadilla a la plancha Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Bacalao a la plancha con limón Fruta	Sopa castellana Lácteo	Crema de calabaza Fruta	Puré de patata Lácteo	Puré de calabacín Fruta	Sopa de cocido Lácteo
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
Crema de calabacín Merluza a la plancha con limón Fruta	Pasta con aceite de oliva Lomo a la plancha Lácteo	Puré de patata Jamoncitos de pollo al horno con patatas Triturado de frutas	Arroz blanco con aceite de oliva Lomo a la plancha Lácteo	Puré de patata Pavo a las finas hierbas Fruta	Arroz blanco con zanahoria Pollo asado con patatas Lácteo	Crema de verduras Puré de patata Flan
Crema de verduras Lácteo	Tortilla española con lama de york Fruta	Vichyssoise Yogur natural	Patatas cocidas Fruta	Crema de zanahoria Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Fruta	Tortilla española con lama de york Lácteo
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
Patatas cocidas Bacalao a la plancha con limón Lácteo	Pasta con aceite de oliva Pechugas de pollo a la plancha Melocotón + Piña	Puré de verduras Tacos de ternera al horno Lácteo	Arroz blanco con merluza Salmón al horno con patatas Fruta	Crema de verduras Pechugas de pollo a la plancha Lácteo	Patatas guisadas Lomo a la plancha Fruta	Huevo plancha con patatas panaderas Bacalao a la plancha con limón Cuajada
Sopa de ave con fideos Fruta	Crema de calabacín Lácteo	Puré de patata Fruta	Crema de zanahoria Lácteo	Sopa castellana Fruta	Crema de champiñones Lácteo	Cardo rehogado Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
Patatas guisadas Merluza a la plancha con limón Lácteo	Pasta con aceite de oliva Lomo a la plancha con patatas Fruta	Puré de verduras Pavo al horno Lácteo	Arroz blanco con aceite de oliva Pollo asado con patatas Fruta	Crema de zanahoria Lomo a la plancha <i>Tarta de los cumpleaños del mes</i>	Arroz blanco Merluza a la plancha con limón Fruta	Sopa de ave con fideos Magro al horno Natillas
Puré de patata Fruta	Puré de patata Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Empanada de atún Lácteo	Tortilla española con lama de york Fruta	Crema de verduras Lácteo	Pavo al horno 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.



DIETA: ASTRINGENTE



La pauta para el menú astringente seguirá la siguiente rotación:

Comida 1	Comida 2	Comida 3
<ul style="list-style-type: none">- Puré de patata y zanahoria- Pechugas de pollo a la plancha- Manzana (según existencias)	<ul style="list-style-type: none">- Arroz blanco con zanahoria cocido- Pescado a la plancha- Plátano (según existencias)	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de pollo- Tortilla francesa con jamón York- Yogur natural
Cena 1	Cena 2	Cena 3
<ul style="list-style-type: none">- Arroz blanco hervido- Yogur natural	<ul style="list-style-type: none">- Puré de patata y zanahoria- Manzana (según existencias)	<ul style="list-style-type: none">- Caldo de verduras con fideos- Pera (según existencias)