

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Macarrones con tomate Hamburguesa de calamar con patatas fritas Fruta	Borraja con patatas Merluza en salsa de marisco Lácteo	Arroz a la cubana con huevo Roti de pavo en salsa Triturado de frutas	Ensalada de patata Bacalao al orio con tomate Lácteo	Judías pintas con verduras Pechugas en salsa de champiñones Fruta	Alcachofas salteadas Calamares encebollados Lácteo	Ensalada de pasta Pollo asado con patata panadera Flan
Sopa de estrellas Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Crema de calabaza Yogur natural	Tortilla de patata con lama de queso Fruta	Judías verdes rehogadas Lácteo	Puré de puerros Fruta	Acelgas con patata Lácteo
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo	Arroz con pollo Pechugas con pimientos Melocotón + Piña	Brócoli con ajos Estofado de pavo Lácteo	Lentejas con arroz Pollo guisado Fruta	Acelgas rehogadas Albóndigas de pescado con tomate Lácteo	Purrusalda Salmón al horno Fruta	Ensaladilla rusa Cordon bleu con pimientos Cuajada
Guisantes salteados Fruta	Sopa de ave con fideos Lácteo	Crema de espárragos Fruta	Vichyssoise Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Fruta	Tortilla de patata con lama de queso Lácteo	Coliflor salteada Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
Arroz con pollo y verduras Pechugas empanadas con champiñones Fruta	Espinacas rehogadas con patata Bacalao a la vizcaína Lácteo	Coles de bruselas salteadas Alitas de pollo barbacoa Fruta	Judías verdes con patata Hamburguesa de calamar con patatas fritas Quesito con mermelada	Empedrado de garbanzos Merluza romana con limón Fruta	Guisantes salteados Pavo al curry con zanahoria Lácteo	Coliflor con pimentón Pescadilla en salsa marinera Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Huevos al plato Fruta	Sopa castellana Lácteo	Crema de calabaza Fruta	Brócoli salteado Lácteo	Menestra de verduras Fruta	Sopa de estrellas Lácteo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Ensalada aragonesa Hamburguesa de calamar con patatas fritas Lácteo	Macarrones con tomate Hamburguesa de calamar con pimientos Fruta	Brócoli en salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Lácteo	Lentejas con arroz Pechugas de pollo a la riojana Fruta	Ensalada de vainas Pavo finas hierbas con zanahoria <i>Tarta de los cumpleaños del mes</i>	Fideuá de pescado Pavo guisado Fruta	Menestra con tomate Pechugas a la plancha con champiñones Flan
Puré de calabacín Fruta	Tortilla de patata con lama de queso Lácteo	Vichyssoise Fruta	Coliflor con pimentón Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Sopa de picadillo de huevo Lácteo	Tortilla de patata con lama de pavo Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
Coliflor salteada	Ensalada italiana	Puré de verduras	Arroz negro	Menestra de verduras	Judías pintas con verduras	Coles de bruselas salteadas

<b>Bacalao ajoarriero</b> Fruta	<b>Pechugas de pollo en salsa española</b> Lácteo	<b>Pechugas a la naranja</b> Fruta	<b>Salmón al horno con verduras</b> Lácteo	<b>Estofado de pavo</b> Fruta	<b>Merluza plancha con patatas</b> Lácteo	<b>Pimientos rellenos de bacalao en salsa piquillo</b> Cuajada
<b>Sopa de ave con fideos</b> Lácteo	<b>Judías verdes rehogada</b> Fruta	<b>Borraja con ajos</b> Lácteo	<b>Guisantes salteados</b> Fruta	<b>Crema de espárragos</b> Lácteo	<b>Sopa de estrellas</b> Fruta	<b>Cardo en salsa almendras</b> Lácteo

\*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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Macarrones con chorizo (pasta sin gluten) Hamburguesa jardinera Fruta	Borraja con patatas Merluza en salsa de marisco Lácteo	Arroz a la cubana con huevo Roti de pavo en salsa Triturado de frutas	Ensalada alemana Bacalao al orio con tomate Lácteo	Judías pintas con verduras Lomo de cinta en salsa de champiñones Fruta	Alcachofas con velouté de jamón Calamares encebollados Lácteo	Ensalada de pasta (pasta sin gluten) Pollo asado con patata panadera Flan
Sopa de estrellas (pasta sin gluten) Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Crema de calabaza Yogur natural	Tortilla de patata con lama de queso Fruta	Judías verdes rehogadas Lácteo	Puré de puerros Fruta	Acelgas con patata Lácteo
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo	Arroz con carne Lomo a la plancha con pimientos Melocotón + Piña	Brócoli con ajos Estofado de pavo Lácteo	Lentejas con arroz Pollo guisado Fruta	Acelgas rehogadas Lomo con tomate Lácteo	Purrusalda Salmón a la Navarra Fruta	Ensaladilla rusa Lomo plancha con pimientos Cuajada
Guisantes con jamón Fruta	Sopa de ave con fideos (pasta sin gluten) Lácteo	Crema de espárragos Fruta	Vichyssoise Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Fruta	Tortilla de patata con lama de queso Lácteo	Coliflor salteada Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
Arroz con pollo y verduras Pechugas plancha con champiñones Fruta	Puré de calabacín Huevos al plato Lácteo	Espaguetis carbonara (pasta sin gluten) Alitas de pollo barbacoa Fruta	Judías verdes con patata Hamburguesa a la jardinera Quesito con mermelada	Empedrado de garbanzos Merluza plancha con limón Fruta	Guisantes a la francesa Magro de cerdo en salsa de zanahoria Lácteo	Arroz milanesa Pescadilla en salsa marinera Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Bacalao a la vizcaína Fruta	Sopa de verduras (pasta sin gluten) Lácteo	Crema de calabaza Fruta	Brócoli salteado Lácteo	Menestra de verduras Fruta	Sopa de cocido Lácteo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Ensalada aragonesa Hamburguesa jardinera Lácteo	Macarrones boloñesa (pasta sin gluten) Pavo a la plancha con pimientos Fruta	Brócoli en salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Lácteo	Lentejas con arroz Lomo a la riojana Fruta	Ensalada de vainas Pavo finas hierbas con zanahoria Lácteo	Fideuá mixta (pasta sin gluten) Pavo guisado Fruta	Menestra con tomate Pechugas a la plancha con champiñones Flan
Puré de calabacín Fruta	Tortilla de patata con lama de queso Lácteo	Vichyssoise Fruta	Coliflor con pimentón Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Sopa de picadillo de huevo (pasta sin gluten) Lácteo	Tortilla de patata con lama de york Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
Coliflor salteada con bacon Bacalao ajoarriero Fruta	Ensalada italiana Pechugas de pollo en salsa española Lácteo	Puré de verduras Pechugas a la naranja Fruta	Arroz negro Salmón al horno con verduras Lácteo	Menestra de verduras Estofado de magro Fruta	Judías pintas con verduras Longaniza asada con patatas Lácteo	Coles de bruselas Merluza en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos (pasta sin gluten) Lácteo	Judías verdes portuguesa Fruta	Borraja con ajos Lácteo	Guisantes con jamón Fruta	Crema de espárragos Lácteo	Sopa de estrellas (pasta sin gluten) Fruta	Cardo rehogado Lácteo

\*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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Macarrones con chorizo Albóndigas a la jardinera Triturado de frutas	Borrajá con patata Merluza en salsa de marisco Lácteo	Brócoli rehogado Roti de pavo en salsa Triturado de frutas	TT: Cardo Bacalao al orio con tomate Lácteo	Judías pintas con verduras TT: Lomo Triturado de frutas	TT: Alcachofas Calamares encebollados Lácteo	TT: Verduras TT: Pollo Flan
Sopa de estrellas Lácteo	Guisantes salteados Triturado de frutas	Crema de calabaza Yogur natural	Tortilla de patata con loncha de queso Triturado de frutas	Judías verdes rehogadas Lácteo	Puré de puerros Triturado de frutas	Acelgas con patata Lácteo
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo	TT: Borrajá TT: Lomo Triturado de frutas	Brócoli con ajos Estofado de pavo Lácteo	Lentejas con arroz Pollo guisado Triturado de frutas	Acelgas rehogadas Albóndigas con tomate Lácteo	Purrusalda Salmón a la Navarra Triturado de frutas	Ensaladilla rusa TT: Lomo Cuajada
Guisantes con jamón Triturado de frutas	Sopa de ave con fideos Lácteo	Crema de espárragos Triturado de frutas	Vichyssoise Lácteo	Sopa de picadillo de huevo Triturado de frutas	Tortilla de patata con loncha de queso Lácteo	Coliflor salteada Triturado de frutas
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
Borrajá rehogada con ajos 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 Quesito con mermelada	TT: Garbanzos Merluza a la romana con limón Triturado de frutas	Guisantes a la francesa Magro de cerdo al curry con zanahoria Lácteo	Coliflor con pimentón Pescadilla en salsa marinera Natillas
Crema de zanahoria Lácteo	Bacalao a la vizcaína Triturado de frutas	Sopa castellana Lácteo	Crema de calabaza Triturado de frutas	Brócoli salteado Lácteo	Menestra de verduras Triturado de frutas	Sopa de cocido Lácteo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Judías verdes rehogadas Albóndigas a la jardinera Lácteo	Macarrones boloñesa TT: Pavo Triturado de frutas	Brócoli en salsa de quesos TT: Pollo Lácteo	Lentejas con arroz TT: Lomo Triturado de frutas	TT: Judías verdes Pavo a las finas hierbas con zanahoria baby Tarta de los cumpleaños del mes	Fideuá mixta Pavo guisado con verduras Triturado de frutas	Menestra con tomate Canelones de carne Flan
Puré de calabacín Triturado de frutas	Tortilla de patata con loncha de queso Lácteo	Vichyssoise Triturado de frutas	Coliflor con pimentón Lácteo	Guisantes salteados Triturado de frutas	Sopa de picadillo de huevo Lácteo	Tortilla de patata con loncha de york Triturado de frutas
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
Coliflor salteada con bacon Bacalao ajoarriero Triturado de frutas	Acelgas con pimentón Pechugas de pollo en salsa española Lácteo	Puré de verduras Pechugas de pollo a la naranja Triturado de frutas	Espinacas salteadas Salmón al horno con verduritas Lácteo	Menestra de verduras Estofado de magro Triturado de frutas	Judías pintas con verduras TT: Merluza Lácteo	TT: Coles de Bruselas Pimientos rellenos en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos Lácteo	Judías verdes portuguesa Triturado de frutas	Borrajá con ajos Lácteo	Guisantes con jamón Triturado de frutas	Crema de espárragos Lácteo	Sopa de estrellas Triturado de frutas	TT: Cardo Lácteo

## **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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
Pasta con aceite de oliva Lomo a la plancha Fruta	Pasta con aceite de oliva Merluza a la plancha con limón Lácteo	Arroz blanco con huevo Pavo a la plancha Triturado de frutas	Puré de patata Bacalao a la plancha con limón Lácteo	Crema de calabacín Lomo a la plancha Fruta	Patatas guisadas Calamares encebollados Lácteo	Pasta con aceite de oliva Muslo de pollo asado con patatas panaderas Flan
Puré de patata Lácteo	Crema de zanahoria Fruta	Crema de calabaza Yogur natural	Tortilla española con lama de york Fruta	Crema de calabaza Lácteo	Puré de calabacín Fruta	Puré de verduras Lácteo
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
Crema de verduras Merluza a la plancha con limón Lácteo	Arroz blanco con pollo Lomo a la plancha Melocotón + Piña	Puré de patata Pavo al horno Lácteo	Arroz blanco con aceite de oliva Pollo asado con patatas Fruta	Puré de verduras Lomo a la plancha Lácteo	Purrusalda Salmón al horno con patatas Fruta	Puré de patata Bacalao a la plancha con limón Cuajada
Crema de zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Lácteo	Crema de zanahoria Fruta	Vichyssoise Lácteo	Puré de patata Fruta	Tortilla española con lama de york Lácteo	Sopa de ave con fideos Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
Arroz blanco con pollo Pechugas de pollo a la plancha Fruta	Puré de calabacín Huevo revuelto con jamón york Lácteo	Pasta con aceite de oliva Muslo de pollo al horno Fruta	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Quesito con mermelada	Pasta con aceite de oliva Merluza a la plancha con limón Fruta	Crema de zanahoria Magro de cerdo 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	Crema de verduras Fruta	Sopa de cocido Lácteo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
Puré de patata Lomo a la plancha Lácteo	Pasta con aceite de oliva Tortilla francesa Fruta	Puré de patata Jamoncitos de pollo al horno con patatas Lácteo	Arroz blanco con aceite de oliva Lomo a la plancha Fruta	Crema de zanahoria Pavo a las finas hierbas <i>Tarta de los cumpleaños del mes</i>	Pasta con aceite de oliva Pavo al horno Fruta	Crema de verduras Puré de patata Flan
Puré de calabacín Fruta	Tortilla española con lama de york Lácteo	Vichyssoise Fruta	Patatas cocidas Lácteo	Crema de zanahoria Fruta	Sopa de picadillo de huevo Lácteo	Tortilla española con lama de york Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
Patatas cocidas Bacalao a la plancha con limón Fruta	Puré de patata Pechugas de pollo a la plancha Lácteo	Puré de verduras Pechugas de pollo a la plancha Fruta	Arroz blanco con aceite de oliva Salmón al horno con patatas Lácteo	Crema de verduras Magro al horno Fruta	Crema de calabacín Lomo a la plancha Lácteo	Huevo plancha con patatas panaderas Bacalao a la plancha con limón Cuajada
Sopa de ave con fideos Lácteo	Crema de calabacín Fruta	Puré de patata Lácteo	Crema de zanahoria Fruta	Patatas cocidas Lácteo	Sopa de estrellas Fruta	Crema de zanahoria Lácteo

## **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:

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