

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON TERNERA

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

6

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON POLLO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

7

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON CERDO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

8

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON PAVO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

11

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON POLLO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

12

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON PAVO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

13

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON TERNERA

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

14

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON POLLO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

15

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON CERDO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

18

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON PAVO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

19

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON CERDO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

20

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON POLLO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

21

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON TERNERA

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

22

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON PAVO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

25

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON TERNERA

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

26

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON POLLO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

27

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON CERDO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

28

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON PAVO

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS

29

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
CON TERNERA

YOGUR

MERIENDA:
PAPILLA DE FRUTAS



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas



Leche o derivados



Pan, cereales o derivados



2

Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE
• Patatas ≤ 3r
• Carne roja < 2r
• Carnes procesadas ≤ 1r
• Carne blanca 2r
• Pescado/Marisco ≥ 2r
• Huevos 2-4r
• Dulces ≤ 2r

CADA DÍA
• Lácteos 2-4r
• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r
• Legumbres y leguminosas ≥ 2r
• Hierbas/Espesias/Ajo/Cebolla

EN CADA COMIDA PRINCIPAL
• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r
• Aceite de oliva
• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Si hemos comido...

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

Podemos cenar...

- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteo o fruta
- Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.