

LA ASUNCIÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2017

VIERNES



2 967 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 49 G.: 9

CREMA DE PORROS E PATACAS

PIZZA

FROITA

3 778 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 11

SOPA DE ESTRELAS

ALBÓNDIGAS CON CHICHARROS,
CENORIA E PATACA A CUADROS

IOGUR

4 680 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS

TORTILA DE XAMÓN IORK CON
ENSALADA DE MILLO

FROITA

5 937 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 6

ARRZON CON TOMATE E OREGANO

VARITAS DE PESCADA CON LEITUGA

FROITA

6 841 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

PATACAS A RIOXANA

ESCALOEPE DE PORCO CON LEITUGA
E CENORIA RALLADA

FROITA

9 786 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 9

XUDIAS VERDES REFOGADAS

RAGOUT DE TERNEIRA CON
VERDURAS E PATACAS

FROITA

10 893 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 8

PAELLA VALENCIANA

ATUN EN SALSA CON TOMATE E PISTO

IOGUR

11 737 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

MACARRONS Ó PESTO

OVOS RECHEOS CON ENSALADA
MIXTA

FROITA

12
FESTIVO

13
NO LECTIVO

16 587 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 24 G.: 4

LENTELLAS ESTOFADAS

PESCADA Ó FORNO CON PATACAS
COCIDAS

FROITA

17 819 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

CREMA DE VERDURAS

NUGETS DE POLO CON ENSALADA E
MILLO

IOGUR

18 649 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

POTAJE DE GARABANZOS

TORTILA FRANCESA CON ENSALADA
VERDE

FLAN

19 672 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

ENSALADA DE XUDIAS VERDES

BURGUER CON PATACAS FRITAS

FROITA

20 808 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON ATÚN E
TOMATE

POLO Ó AJILLO CON ENSALADA

FROITA

23 735 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

SOPA DE VERDURAS

POLO ASADO CON PATACAS FRITAS

NATILLAS

24 659 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS

FILETE DE PESCADA CON LEITUGA

FROITA

25 777 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 7

PATACAS GUIADAS CON MAGRO

SAN XACOBO CON ENSALADA E
TOMATE

FROITA

26 642 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

LENTELLAS CON VERDURAS

FILETE DE ABADEXO Á ANDALUZA CON
ENSALADA E CENORIA

FROITA

27 704 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 15

COLIFLOR GRATINADA CON QUEIJO

FILETE DE AGULLA DE PORCO Ó
FORNO CON PURÉ DE PATACA

IOGUR

30 628 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 6

MACARRONS Á NAPOLITANA

ATÚN ENCEBOLADO

FROITA

31 691 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CABAZA

ESCALOPINES DE TERNERA CON
PATACAS FRITAS

FROITA

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"

ma

COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

NOTAS