

C. SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Noviembre - 2017



LUNES

1

6

637 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

ARROZ CON POLLO
BOQUERONES A LA ANDALUZA
CON TOMATE PICADO
FRUTA

13

668 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

SOPA DE FIDEOS CON POLLO
REVUELTO DE PATATAS CON SETAS Y
YORK
CON PISTO
FRUTA

20

497 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 4

CODITOS CON TOMATE Y ATUN
MERLUZA A LA PLANCHA
CON PATATAS VAPOR
FRUTA

27

735 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

CREMA DE CALABACIN CON NATA
ALBONDIGAS EN SALSA DE
ALMENDRAS
CON JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA

MARTES

2

7

830 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON
CARNE
TORTILLA DE PATATAS
CON MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

14

796 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

ESPIRALES A LA ITALIANA CON QUESO
ATÚN EMPANADO
CON PATATA RISOLADAS
YOGUR

21

724 Kcal. P.: 27 HC.: 37 L.: 32 G.: 10

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS
DADITOS DE MAGRO DE CERDO
GUISADO (PN)
CON GUI SANTES ENCEBOLLADOS
YOGUR

28

677 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

ARROZ A LA JARDINERA
FILETE DE BACALAO A LA VASCA
CON PATATAS COCIDAS
YOGUR

MIÉRCOLES

3

8

707 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 14

CAZUELA DE FIDEOS DE PESCADO
FILETE DE SAJONIA A LA PLANCHA
CON PATATAS VAPOR
FRUTA

15

613 Kcal. P.: 10 HC.: 55 L.: 31 G.: 6

CREMA DE VERDURAS CON
PICATOSTES
ARROZ A LA CUBANA
CON MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

22

566 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATAS CON
QUESITO
ATÚN EMPANADO
CON SETAS SALTEADAS
FRUTA

29

749 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

EMPEDRADO DE LEGUMBRES
TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS
CON VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

JUEVES

2

803 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO ASADO AL HORNO
CON TOMATE ASADO
LACTEO

9

700 Kcal. P.: 24 HC.: 52 L.: 21 G.: 9

SOPA DE VERDURAS CON PICATOSTES
Y QUESO
REDONDO DE TERNERA ASADO
CON ZANAHORIA AL VAPOR
LACTEO

16

730 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 13

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS
FILETE DE SAJONIA A LA PLANCHA
CON SEMOLA CON VERDURITAS
LACTEO

23

782 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA
CON VERDURAS SALTEADAS
LACTEO

30

706 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 16

PORRUSALDA
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
CON TOMATE PICADO
LACTEO

VIERNES

3

856 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE,
CHORIZO Y PARMESANO
MERLUZA CON SALSA DE ALMENDRAS
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

10

581 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 8

POTAJE DE LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA A LA PLANCHA
CON JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA

17

548 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 4

PAELLA MIXTA
BACALAO A LA VIZCAINA
CON TOMATE ASADO
FRUTA

24

620 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 35 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
DE MOSTAZA
CON TOMATE PICADO
FRUTA

31

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"



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