

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL AJILLO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

COLIFLOR SALTEADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSAS DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA

FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS

RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA

ENSALADA VERDE
YOGUR

13

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

14

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

15

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

17

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

28

29

30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
Lácteos (2-4 raciones)
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

Patatas (hasta 3 raciones)
Carne roja (máximo 2 raciones)
Carnes procesadas (máximo 1 ración)
Carne blanca (2 raciones)
Pescado/marisco (más de 2 raciones)
Huevos (2-4 raciones)
Dulces (hasta 2 raciones)

Cocina con hierbas aromáticas y especias

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

Podemos cenar:

Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne magra o huevo
Pescado o carne magra
Lácteos o fruta
Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

POLLO ASADO CON PIÑA

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA

PECHUGA DE PAVO GUISADO

QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS

FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS

TORTILLA DE PATATAS

TOMATE NATURAL

FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA

ENSALADA VERDE

YOGUR

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

14

ARROZ TRES DELICIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

15

JORNADA DE JAPÓN

TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS

YAKITORI DE POLLO

VERDURAS SALTEADAS Y SOJA

FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

17

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL

ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES

ARROZ INTEGRAL

HELADO

20

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS

PATATAS DADO

FRUTA

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO

ENSALADA VERDE

FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO

FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS

YOGUR

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM RAGOUT DE PAVO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

HELADO

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON

LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

29

JORNADA ESPECIAL

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL

TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS

ENSALADA VERDE

FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla

Learning School



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS DE MANZANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
TERNERA EN SALSAS
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE
VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSAS DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

□

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE
TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN
(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua

Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES AL AJILLO
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

MACARRONES SALTEADOS
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua

Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
Lácteos (2-4 raciones)
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

Patatas (hasta 3 raciones)
Carne roja (máximo 2 raciones)
Carne procesada (máximo 1 ración)
Carne blanca (2 raciones)
Pescado/marisco (más de 2 raciones)
Huevos (2-4 raciones)
Dulces (hasta 2 raciones)

Cocina con hierbas aromáticas y especias

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA VERDE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Completa con un adecuado menú de cena



Agua

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE
VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y
JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN
(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE
VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y
JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN
(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE
VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y
JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE PAVO GUISADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE
TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN
(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

9

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

15

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

17

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

22

MACARRONES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
ENSALADA VERDE

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
ENSALADA VERDE

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
ENSALADA VERDE

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
YOGUR

27

28

29

30

□

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA VERDE

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Liceo Sorolla



Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES AL AJILLO
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

MACARRONES SALTEADOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

27

28

29

30

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA VERDE
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:



Empty boxes for the days of the week:

Empty boxes for dates:

7
 ESPIRALES SALTEADOS
 POLLO ASADO
 LECHUGA Y OLIVAS

8
 CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 QUINOA (ECOLÓGICO)

9
 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA VERDE

10
 ARROZ BLANCO
 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
 ENSALADA VERDE

13
 MACARRONES SALTEADOS
 TERNERA EN SALSA

14
 ARROZ BLANCO
 SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

15
JORNADA DE JAPÓN
 ESPAGUETIS SALTEADOS
 POLLO EN SALSA
 ENSALADA VERDE

16
 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 HUEVOS REVUELTOS
 ENSALADA VERDE

17
 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
 ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
 ARROZ BLANCO

20
 ACELGAS REHOGADAS
 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
 PATATA COCIDA

21
 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
 ENSALADA VERDE

22
 MACARRONES SALTEADOS
 HUEVOS REVUELTOS
 ENSALADA VERDE

23
 SOPA DE FIDEOS
 FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA

24
JORNADA FISH REVOLUTION
 ARROZ BLANCO
 PALOMETA AL HORNO

27
 ESPINACAS CON PATATAS
 RAGOUT DE PAVO
 ENSALADA VERDE

28
 ESPAGUETIS SALTEADOS
 FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE

29
JORNADA ESPECIAL
 CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 PATATA ASADA

30
 ARROZ BLANCO
 TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
 ENSALADA VERDE



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN
INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y
JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE
MAR
YOGUR

27

28

29

30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
HELADO

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
Lácteos (2-4 raciones)
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

Patatas (hasta 3 raciones)
Carne roja (máximo 2 raciones)
Carnes procesadas (máximo 1 ración)
Carne blanca (2 raciones)
Pescado/marisco (más de 2 raciones)
Huevos (2-4 raciones)
Dulces (hasta 2 raciones)

Cocina con hierbas aromáticas y especias

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN
INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y
JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE
MAR
YOGUR

27

28

29

30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
HELADO

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

9

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

PAELLA MIXTA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

14

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

15

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

17

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

Liceo Sorolla



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
Lácteos (2-4 raciones)
Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

Patatas (hasta 3 raciones)
Carne roja (máximo 2 raciones)
Carne procesada (máximo 1 ración)
Carne blanca (2 raciones)
Pescado/marisco (más de 2 raciones)
Huevos (2-4 raciones)
Dulces (hasta 2 raciones)

Cocina con hierbas aromáticas y especias

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES AL AJILLO
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES CON VERDURAS

16

17

MACARRONES SALTEADOS
TERNERA EN SALSA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

27

28

29

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Liceo Sorolla

Learning School



Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día

Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

7

8

9

10

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
YOGUR

27

28

29

30

□

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON MAÍZ Y TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE
VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE
MAR
FRUTA

27

28

29

30

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA
BROTE
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN
(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SAL: Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

Completa con un adecuado

menú de cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

ESPIRALES AL AJILLO
POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

14

15

16

17

MACARRONES SALTEADOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

JORNADA DE JAPÓN
TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS
YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

20

21

22

23

24

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

MACARRONES AL PESTO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

27

28

29

30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
HELADO

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Comienza con un buen desayuno



Pan, cereales o derivados

Incorpora cereales integrales en tu alimentación



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZÚCARES:
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



SAL:
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Si hemos comido:

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

Podemos cenar:

- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteos o fruta
- Fruta

Notas: