

	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno Judías verdes salteadas Plátano Agua y Pan integral	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga Manzana Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Lacitos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) Yogur Agua y Pan	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural Pera Agua y Pan	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Atún al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) Patatas panaderas al horno Kiwi Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 645 20,05 31,82 4,49 69,65 19,41 0,76	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 608 20,59 21,67 3,87 84,26 14,86 1,62	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 698 25,93 26,48 6,07 86,55 24,10 1,39	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 612 16,16 24,54 3,79 81,86 17,97 1,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 615 21,64 26,49 4,53 76,98 16,25 1,32
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.	17-nov.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Naranja Agua y Pan integral	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) Tortilla francesa Brócoli al vapor Manzana Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Plátano Agua y Pan	Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Pera Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Kiwi Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 617 27,21 27,04 4,48 66,20 7,14 1,05	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 639 18,42 20,73 5,59 93,11 17,15 1,84	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 609 17,56 24,74 4,82 80,61 18,41 1,37	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 673 20,65 24,36 7,01 77,73 16,39 1,30	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 648 14,59 20,60 3,22 101,22 14,90 2,08
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR
	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.	24-nov.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate) Patatas panaderas al horno Naranja Agua y Pan integral	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga Kiwi Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Coditos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) Yogur Agua y Pan	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural Manzana Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Pera Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 600 20,17 26,11 6,88 76,33 10,81 2,17	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 641 19,17 16,80 2,65 104,25 14,11 2,18	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 692 25,43 26,48 6,07 85,55 24,10 1,39	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 606 16,89 23,27 3,80 81,84 15,72 2,01	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 23,91 26,96 4,53 65,94 19,96 0,90
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-dic.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Plátano Agua y Pan integral	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Naranja Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera) Yogur Agua y Pan	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno Arroz pilaf Kiwi Agua y Pan	Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate y queso rallado) Tortilla francesa Zanahorias al horno Manzana Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 599 19,52 18,26 3,02 88,93 17,24 2,01	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 596 20,11 20,91 3,49 81,77 7,84 1,08	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 633 21,82 27,66 5,62 73,32 23,48 0,89	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 615 19,54 26,97 3,64 74,02 15,20 0,67	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 666 17,63 22,10 5,67 97,73 21,86 2,16
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; A.g.s.: ácidos grasos saturados; HC: Hidratos Carbono; Az.: azúcares)

En los días festivos se indica una propuesta recomendada de menú.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar a tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.