

	8-ene. LUNES							9-ene. MARTES							10-ene. MIÉRCOLES							11-ene. JUEVES							12-ene. 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) MANDARINA Agua y Pan						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA							ENSALADA + PESCADO + FRUTA							PASTA + HUEVO + YOGUR							ENSALADA + PESCADO + FRUTA							VERDURAS + CARNE + FRUTA						
	15-ene. LUNES							16-ene. MARTES							17-ene. MIÉRCOLES							18-ene. JUEVES							19-ene. 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 MANZANA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Códigos 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 MANDARINA Agua y Pan							Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) PERA Agua y Pan						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA							ARROZ + HUEVO + FRUTA							VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + FRUTA							PASTA + HUEVO + FRUTA						
	22-ene. LUNES							23-ene. MARTES							24-ene. MIÉRCOLES							25-ene. JUEVES							26-ene. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate MANDARINA Agua y Pan integral							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, 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	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							ARROZ + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							PASTA + CARNE + FRUTA						
	29-ene. LUNES							30-ene. MARTES							31-ene. MIÉRCOLES							1-feb. JUEVES							2-feb. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno NARANJA Agua y Pan integral							Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga PERA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) YOGUR Agua y Pan							Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor MANZANA Agua y Pan							Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural MANDARINA Agua y Pan						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA							VERDURAS + CARNE + FRUTA							ARROZ + PESCADO + YOGUR							ENSALADA + CARNE + FRUTA							PASTA + HUEVO + FRUTA						

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 y 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!