

	5-feb.	6-feb.	7-feb.	8-feb.	9-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) MANZANA Agua y Pan integral	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf MANDARINA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Alcachofas al vapor PERA Agua y Pan	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate NARANJA Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 612 17,60 23,25 3,76 81,77 16,65 2,14	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 633 27,48 23,57 3,61 76,90 21,26 0,93	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 617 19,99 25,75 5,64 73,00 23,02 1,46	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 19,69 23,89 5,56 81,00 14,36 1,69	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 611 26,26 21,00 4,16 78,66 8,76 1,10
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	12-feb.	13-feb.	14-feb.	15-feb.	16-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) 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 NARANJA 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 MANDARINA Agua y Pan	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Patatas panaderas al horno MANZANA Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 605 22,99 23,59 4,02 75,54 22,15 0,76	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 21,19 21,57 3,87 82,26 7,26 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 594 16,56 24,63 3,81 79,86 18,97 1,87	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 633 23,95 26,11 4,51 75,88 16,66 0,80
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	19-feb.	20-feb.	21-feb.	22-feb.	23-feb.
	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) MANDARINA 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 680 20,87 24,48 7,03 78,61 18,76 1,29	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 626 14,29 20,29 3,24 99,22 16,90 2,13
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	PASTA + HUEVO + YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA
	26-feb.	27-feb.	28-feb.	1-mar.	2-mar.
	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 MANZANA Agua y Pan	<i>Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido</i> <i>Coditos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)</i> 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 600 20,17 26,11 6,88 76,33 10,81 2,17	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 632 18,37 16,50 2,65 15,11 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 597 17,48 23,28 3,82 81,57 17,39 2,07	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 593 19,02 23,82 4,09 71,39 25,05 0,92
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA

V.N.: VALORACION 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 monopatin, 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!