

	5-mar. LUNES							6-mar. MARTES							7-mar. MIERCOLES							8-mar. JUEVES							9-mar. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate)							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) Arroz pilaf							Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate y queso rallado) Tortilla francesa Zanahorias al horno						
	Mandarina Agua y Pan Integral							Naranja Agua y Pan							Yogur Agua y Pan							Kiwi Agua y Pan							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						
	12-mar. LUNES							13-mar. MARTES							14-mar. MIERCOLES							15-mar. JUEVES							16-mar. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno							Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor							Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural						
	Naranja Agua y Pan Integral							Kiwi Agua y Pan							Yogur Agua y Pan							Manzana Agua y Pan							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						
	19-mar. LUNES							20-mar. MARTES							21-mar. MIERCOLES							22-mar. JUEVES							23-mar. VIERNES						
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclada (lollo, achicoria, rúcula y escarola)							Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)							Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Alcachofas al vapor							Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate						
	Manzana Agua y Pan Integral							Mandarina Agua y Pan							Yogur Agua y Pan							Kiwi Agua y Pan							Naranja 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							PASTA + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + FRUTA							VERDURAS + HUEVO + FRUTA						
SEMANA SANTA																																			
	2-abr. LUNES							3-abr. MARTES							4-abr. MIERCOLES							5-abr. JUEVES							6-abr. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) Judías verdes salteadas							Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Lacitos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Patatas panaderas al horno						
	Plátano Agua y Pan Integral							Naranja Agua y Pan							Pera Agua y Pan							Kiwi Agua y Pan							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	ENSALADA + HUEVO + FRUTA							VERDURAS + CARNE + FRUTA							ARROZ + HUEVO + FRUTA							PASTA + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + 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!