

	9-abr. LUNES							10-abr. MARTES							11-abr. MIÉRCOLES							12-abr. JUEVES							13-abr. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)							Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz							Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate)						
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)							Tortilla francesa							Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)							Hamburguesa de vacuno al horno							Tortilla de patatas con calabacín						
	Ensalada de lechuga y tomate							Brócoli al vapor														Arroz pilaf							Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)						
	NARANJA Agua y Pan integral							MANZANA Agua y Pan							PLÁTANO Agua y Pan							KIWI 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	ARROZ + CARNE + FRUTA							ENSALADA + PESCADO + FRUTA							PASTA + HUEVO + YOGUR							ENSALADA + PESCADO + FRUTA							VERDURAS + CARNE + FRUTA						
	16-abr. LUNES							17-abr. MARTES							18-abr. MIÉRCOLES							19-abr. JUEVES							20-abr. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)							Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido							Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria)							Salmorejo (Tomate, Ajo, Pan)						
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate)							Salmón en filetes empanados							Coditos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Tortilla de patatas con cebolla							Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)						
	Patatas panaderas al horno							Ensalada de lechuga														Tomate natural							Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)						
	NARANJA Agua y Pan integral							MANZANA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							MANDARINA Agua y Pan							PLÁTANO 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						
	23-abr. LUNES							24-abr. MARTES							25-abr. MIÉRCOLES							26-abr. JUEVES							27-abr. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate)							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz							Crema horfelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)							Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate y queso rallado)						
	Tortilla de patatas con calabacín							Bacalao al horno encabollado (pescado, tomate, cebolla)							Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)							Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo)							Tortilla francesa						
	Ensalada de lechuga y tomate							Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)														Arroz pilaf							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						
	30-abr. LUNES							1-may. MARTES							2-may. MIÉRCOLES							3-may. JUEVES							4-may. VIERNES						
Almuerzo	Salmorejo (Tomate, Ajo, Pan)							<i>Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido)</i>							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido							Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)							Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)						
	Hamburguesa de vacuno al horno							<i>Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)</i>							Macarrones boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Tortilla de patatas con cebolla							Salmón en filetes empanados						
	Patatas panaderas al horno							<i>Ensalada de lechuga</i>														Brócoli al vapor							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						

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!