

	7-may. LUNES								8-may. MARTES								9-may. MIERCOLES								10-may. JUEVES								11-may. VIERNES							
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)								Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz								Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)								Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)							
	Tortilla de patatas con calabacín								Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)								Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)								Tortilla francesa								Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)							
	Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)								Arroz pilaf																Alcachofas al vapor								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							
	14-may. LUNES								15-may. MARTES								16-may. MIERCOLES								17-may. JUEVES								18-may. VIERNES							
Almuerzo	Salmorejo (Tomate, Ajo, Pan)								Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate y huevo cocido)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido								Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)								Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)							
	Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo (carne, cebolla, ajo)								Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)								Lacitos boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)								Tortilla de patatas con cebolla								Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)							
	Judías verdes salteadas								Ensalada de lechuga																Tomate natural								Patatas panaderas al horno							
	PLÁTANO Agua y Pan integral								NARANJA Agua y Pan								YOGUR Agua y Pan								MANDARINA 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							
	21-may. LUNES								22-may. MARTES								23-may. MIERCOLES								24-may. JUEVES								25-may. 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							
	28-may. LUNES								29-may. MARTES								30-may. MIERCOLES								31-may. JUEVES								1-jun. 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							

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 ALÉRGENOS 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!