

	10-sep.	11-sep.	12-sep.	13-sep.	14-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Lacitos boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) YOGUR Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 554 12,88 18,75 3,06 86,27 15,03 1,85	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 576 27,13 22,16 3,70 65,32 18,00 0,97	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 551 19,47 17,66 4,40 76,01 22,33 1,03	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 554 24,25 19,34 3,04 70,90 17,98 0,97	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 21,28 23,03 2,99 73,70 11,52 0,96
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA
	17-sep.	18-sep.	19-sep.	20-sep.	21-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Salmón en filetes empanados Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito y huevo cocido) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada de lechuga y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de vacuno con cebolla al horno Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Bacalao al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde) Guisantes salteados FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 20,98 20,81 3,25 83,66 14,76 1,96	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 17,20 21,78 4,26 87,49 22,91 0,93	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 551 18,80 21,76 5,24 69,09 20,49 1,25	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 555 16,68 21,50 2,80 73,31 17,06 0,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 29,92 19,70 4,11 77,82 16,65 0,89
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	24-sep.	25-sep.	26-sep.	27-sep.	28-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas FRUTA FRESCA Agua y Pan	Coditos con tomate (pasta y tomate frito) Fogonero al horno en salsa de adobo (pescado, cebolla, vinagre, pimentón) Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga y huevo cocido Garbanzos con espinacas y bacalao (legumbre, espinacas, pescado) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al ajillo (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 581 13,92 19,45 4,72 88,54 17,04 1,45	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 587 23,98 23,10 3,81 70,27 8,69 0,67	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 587 19,50 22,76 3,74 79,47 18,11 0,91	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 595 23,77 23,57 4,27 71,13 18,73 0,67	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 562 26,28 22,06 3,72 63,99 14,42 1,11
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA
	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) YOGUR Agua y Pan	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 584 26,47 23,31 4,00 68,99 15,92 1,20	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 608 20,14 22,90 2,94 73,29 22,37 1,07	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 574 19,88 17,84 4,46 80,58 22,55 1,16	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 549 15,93 17,99 2,96 81,48 17,19 1,75	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 623 22,65 24,06 4,11 79,02 14,90 0,75
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

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, avudar en tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!