

	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito y huevo cocido) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada de lechuga y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de vacuno con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan	<i>Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> <i>Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil)</i> <i>Zanahorias al vapor</i> FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 600 17,71 21,44 4,06 86,85 20,55 0,92	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 579 21,77 23,04 3,82 71,75 15,69 0,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 664 23,22 26,89 5,38 76,17 22,57 0,98	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 580 16,64 21,88 3,00 79,62 22,97 0,73	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 527 27,76 17,04 2,87 63,45 10,67 0,97
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, quisantes) Bacalao al ajillo (pescado, ajo, cebolla) Brócoli al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, zanahoria) Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 582 15,99 18,95 5,32 85,86 16,74 1,49	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 569 24,31 23,35 4,22 64,44 11,37 0,67	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 523 15,88 19,96 4,06 71,09 18,49 0,95	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 646 26,00 28,01 4,75 73,90 15,06 0,63	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 590 23,76 25,53 4,33 63,59 13,49 0,87
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	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 maíz Espaguetis 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 541 17,75 16,67 4,13 77,03 23,33 0,94	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
	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.	2-nov.
	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	<i>Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)</i> <i>Hamburguesa de vacuno con cebolla al horno</i> <i>Patatas panaderas al horno</i> FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Lacitos con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Bacalao al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde) Quisantes 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 622 30,42 19,70 4,11 78,62 16,65 0,89
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + 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, dardos o monopatín, ayudar 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!