

5-nov. LUNES		6-nov. MARTES		7-nov. MIÉRCOLES		8-nov. JUEVES		9-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate)		Coditos con tomate (pasta y tomate frito)		Ensalada: lechuga y maíz		Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)		Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)																										
	Tortilla francesa		Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)		Garbanzos con espinacas y bacalao (legumbre, espinacas, pescado)		Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)		Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)																										
	Judías verdes salteadas		Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)				Arroz pilaf		Ensalada de lechuga																										
	FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan integral		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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		VERDURAS + HUEVO + FRUTA		PASTA + CARNE + FRUTA		ENSALADA + HUEVO + FRUTA		VERDURAS + PESCADO + FRUTA																										
12-nov. LUNES		13-nov. MARTES		14-nov. MIÉRCOLES		15-nov. JUEVES		16-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria)		Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)		Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz		Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)		Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)																										
	Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla)		Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)		Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)		Tortilla de patatas con cebolla		Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)																										
	Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)		Patatas panaderas al horno		YOGUR		Tomate natural		Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria)																										
	FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		YOGUR Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan integral																										
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		VERDURAS + HUEVO + FRUTA		PASTA + PESCADO + FRUTA		VERDURAS + HUEVO + FRUTA																										
19-nov. LUNES		20-nov. MARTES		21-nov. MIÉRCOLES		22-nov. JUEVES		23-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)		Macarrones con tomate (pasta y tomate frito)		Ensalada de lechuga y maíz		Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)		Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)																										
	Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)		Salmón en filetes empanados		Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo)		Hamburguesa de ternera con cebolla al horno		Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)																										
	Ensalada de lechuga		Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)		YOGUR		Arroz pilaf		Zanahorias al vapor																										
	FRUTA FRESCA Agua y Pan integral		FRUTA FRESCA Agua y Pan		YOGUR Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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 + CARNE + FRUTA		ARROZ + HUEVO + FRUTA		ENSALADA + PESCADO + FRUTA		PASTA + HUEVO + FRUTA																										
26-nov. LUNES		27-nov. MARTES		28-nov. MIÉRCOLES		29-nov. JUEVES		30-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata)		Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)		Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz		Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)		Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento)																										
	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)		Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)		Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)		Tortilla francesa		Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla)																										
			Patatas panaderas al horno				Tomate natural		Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria)																										
	FRUTA FRESCA Agua y Pan integral		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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																										

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CONTENIDO. 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 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!