

	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 y queso rallado)							Jamonicos de pollo al homo (muslo de pollo, ajo, tomillo)							Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)							Tortilla francesa							Merluza al homo con salsa roja (pescado, tomate, pimiento, cebolla)						
	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 + LÁCTEO							PASTA + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + LÁCTEO							VERDURAS + HUEVO + FRUTA						
	3-dic.							4-dic.							5-dic.							6-dic.							7-dic.						
Almuerzo	Arroz con guisantes (arroz vaporizado, guisantes y cebolla)							Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							Ensalada: lechuga y maíz							Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)						
	Tortilla de patatas con calabacín							Bacalao al homo encebollado (pescado, tomate, cebolla)							Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y temera)							Salmón al homo (pescado, ajo, cebolla)							Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate)						
	Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan							Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral							YOGUR Agua y Pan							Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan							Arroz pilaf 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 + CARNE + FRUTA							ARROZ + HUEVO + FRUTA							VERDURAS + PESCADO + FRUTA							PASTA + CARNE + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO						
	10-dic.							11-dic.							12-dic.							13-dic.							14-dic.						
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz							Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)							Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata)						
	Salmón en filetes empanados							Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo)							Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)							Hamburguesa de temera con cebolla al homo							Lactos con queso y orégano (pasta, queso rallado y orégano)						
	Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan							Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							Patatas panaderas al homo FRUTA FRESCA Agua y Pan integral							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 + CARNE + LÁCTEO							PASTA + PESCADO + FRUTA							VERDURAS + HUEVO + FRUTA							ARROZ + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + FRUTA						
	17-dic.							18-dic.							19-dic.							20-dic.							21-dic.						
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate)							Coditos con tomate (pasta y tomate)							Ensalada: lechuga y maíz							Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)							Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						
	Tortilla francesa							Merluza al homo encebollada (pescado, tomate, cebolla)							Garbanzos con espinacas y bacalao (legumbre, espinacas, pescado)							Jamonicos de pollo al homo (muslo de pollo, ajo, tomillo)							Abadejo al limón (pescado, limón, perejil)						
	Judías verdes salteadas FRUTA FRESCA Agua y Pan							Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral							FRUTA FRESCA Agua y Pan							Arroz pilaf 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 + LÁCTEO							PASTA + CARNE + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO							VERDURAS + PESCADO + 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, y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!
nasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.