

	7-ene.	8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Arroz con guisantes (arroz vaporizado, guisantes y cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E 590 PT 21,28 G 23,87 A.g.s. 4,17 HC 72,02 Az. 17,56 Sal 1,33	E 557 PT 14,30 G 17,88 A.g.s. 3,00 HC 87,07 Az. 14,06 Sal 1,61	E 599 PT 16,68 G 19,01 A.g.s. 3,54 HC 89,08 Az. 17,76 Sal 1,29	E 571 PT 26,25 G 22,07 A.g.s. 3,84 HC 65,79 Az. 18,27 Sal 1,18	E 594 PT 21,25 G 22,69 A.g.s. 2,93 HC 73,05 Az. 10,97 Sal 1,29
Propuesta Cenas	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO
	14-ene.	15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.
	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 con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Lacitos con queso y orégano (pasta, queso rallado y orégano) FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E 603 PT 20,98 G 20,81 A.g.s. 3,25 HC 83,66 Az. 14,76 Sal 1,96	E 604 PT 16,27 G 18,52 A.g.s. 3,23 HC 87,95 Az. 21,75 Sal 1,02	E 564 PT 18,84 G 21,85 A.g.s. 5,26 HC 71,88 Az. 21,68 Sal 1,24	E 585 PT 18,72 G 20,90 A.g.s. 2,80 HC 79,61 Az. 19,16 Sal 0,82	E 521 PT 14,05 G 16,97 A.g.s. 5,22 HC 74,64 Az. 15,03 Sal 1,61
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	21-ene.	22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas FRUTA FRESCA Agua y Pan	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate (pasta y tomate) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga y maíz Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) YOGUR 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) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E 711 PT 14,97 G 36,63 A.g.s. 5,25 HC 81,94 Az. 17,19 Sal 2,05	E 580 PT 18,43 G 18,69 A.g.s. 3,21 HC 80,24 Az. 8,04 Sal 1,57	E 566 PT 16,87 G 23,52 A.g.s. 4,66 HC 71,68 Az. 22,42 Sal 0,80	E 595 PT 23,77 G 23,57 A.g.s. 4,27 HC 71,13 Az. 18,73 Sal 0,67	E 570 PT 25,80 G 22,92 A.g.s. 3,92 HC 63,74 Az. 14,49 Sal 1,18
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURAS + PESCADO + FRUTA
	28-ene.	29-ene.	30-ene.	31-ene.	1-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria) Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Tallarines boloñesa (pasta, tomate, 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) Hamburguesa de salmón al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral
V. N.	E 520 PT 24,47 G 15,59 A.g.s. 3,04 HC 71,84 Az. 17,33 Sal 1,21	E 586 PT 20,11 G 22,55 A.g.s. 2,88 HC 72,64 Az. 21,81 Sal 1,40	E 548 PT 14,95 G 18,65 A.g.s. 3,40 HC 77,68 Az. 16,47 Sal 1,15	E 549 PT 15,93 G 17,99 A.g.s. 2,96 HC 81,48 Az. 17,19 Sal 1,75	E 624 PT 18,24 G 25,47 A.g.s. 4,32 HC 79,16 Az. 13,33 Sal 2,76
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + LÁCTEO

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, nadar, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines 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!