

	4-mar. LUNES							5-mar. MARTES							6-mar. MIÉRCOLES							7-mar. JUEVES							8-mar. VIERNES						
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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 ECOLÓGICA Agua y Pan integral							Ensalada: lechuga, atún y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) 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 ECOLÓGICA Agua y Pan							Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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						
	11-mar. LUNES							12-mar. MARTES							13-mar. MIÉRCOLES							14-mar. JUEVES							15-mar. 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 ECOLÓGICA 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 ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Fogonero al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento rojo) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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 + LÁCTEO						
	18-mar. LUNES							19-mar. MARTES							20-mar. MIÉRCOLES							21-mar. JUEVES							22-mar. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral							Macarrones con tomate (pasta y tomate) Marrajo al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde) Guisantes salteados FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, queso fresco y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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 + LÁCTEO							ENSALADA + CARNE + FRUTA							ARROZ + HUEVO + FRUTA							ENSALADA + PESCADO + FRUTA							PASTA + HUEVO + FRUTA						
	25-mar. LUNES							26-mar. MARTES							27-mar. MIÉRCOLES							28-mar. JUEVES							29-mar. VIERNES						
Almuerzo	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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 ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan							Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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						

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, montar en bicicleta, natación o montar en patines. 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!