

	1-abr.	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga, queso fresco y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 586 13,77 18,58 3,05 91,19 14,69 2,31	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 590 21,98 23,66 4,02 72,48 17,91 1,33	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 620 17,68 20,71 4,64 89,38 18,06 1,37	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 571 26,25 22,07 3,84 65,79 18,27 1,18	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 594 21,25 22,69 2,93 73,05 10,97 1,29
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO
	8-abr.	9-abr.	10-abr.	11-abr.	12-abr.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Marrajo al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria y tomate) Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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 ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Lacitos con tomate y queso (pasta, toamte y queso rallado) Tortilla de patatas con cebolla 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 586 23,37 24,01 4,06 69,72 14,05 0,92	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 600 17,35 13,74 2,50 95,96 21,22 1,25	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 592 19,75 22,03 5,32 77,45 21,90 1,38	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 585 18,72 20,90 2,80 79,61 19,16 0,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 638 17,78 23,28 6,19 86,09 15,20 2,44
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
SEMANA SANTA					
	22-abr.	23-abr.	24-abr.	25-abr.	26-abr.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	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 656 14,06 33,45 4,70 76,37 16,98 1,92	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 608 19,38 18,86 3,25 85,75 8,33 1,70	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 615 24,55 23,62 4,77 70,06 22,13 0,97	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 595 23,77 23,57 4,27 71,13 18,73 0,67	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 570 25,80 22,92 3,92 63,74 14,49 1,18
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURAS + PESCADO + FRUTA
	29-abr.	30-abr.	1-may.	2-may.	3-may.
	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 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 547 25,17 18,38 3,38 72,29 17,68 1,22	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 586 20,11 22,55 2,88 72,64 21,81 1,40	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 604 16,78 19,01 3,51 88,82 16,90 1,41	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 606 17,77 18,35 3,07 92,62 17,62 2,02	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 570 22,42 18,12 2,83 76,95 13,40 1,22
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

Ademas de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, 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!