

	27-may. LUNES							28-may. MARTES							29-may. MIÉRCOLES							30-may. JUEVES							31-may. 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	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						
	3-jun.							4-jun.							5-jun.							6-jun.							7-jun.						
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							Gazpacho (tomate, pan, pimiento, pepino) 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						
	10-jun.							11-jun.							12-jun.							13-jun.							14-jun.						
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria) Abadejo 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							Crema Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) 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						
	17-jun.							18-jun.							19-jun.							20-jun.							21-jun.						
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							Gazpacho (tomate, pan, pimiento, pepino) Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan							Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf 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							PASTA + HUEVO + FRUTA							ENSALADA + 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)

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 través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, nadar, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, natación 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!