

	4-nov. LUNES							5-nov. MARTES							6-nov. MIÉRCOLES							7-nov. JUEVES							8-nov. VIERNES						
Almuerzo	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Lentejas 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							Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Macarrones con tomate y albahaca (pasta, tomate y albahaca) Salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil) 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	605 22,66 21,87 5,25 76,46 21,76 1,63							600 18,47 23,21 3,18 79,53 22,97 0,80							610 18,72 21,27 3,64 84,09 20,82 1,76							595 18,09 20,25 3,75 84,36 19,28 0,73							637 25,16 21,79 3,82 82,18 16,79 1,67						
	Pasta + Huevo + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Arroz + Pescado + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Carne + Lácteo						
	11-nov. LUNES							12-nov. MARTES							13-nov. MIÉRCOLES							14-nov. JUEVES							15-nov. VIERNES						
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada campestre (lechuga y escarola) 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	577 21,35 21,91 3,94 74,28 17,24 1,85							611 22,89 21,05 3,87 79,53 14,83 0,91							607 19,23 21,09 4,25 87,02 19,24 1,27							606 18,27 20,26 3,68 84,14 20,47 1,56							605 21,41 22,38 3,88 77,06 5,97 1,34						
	Arroz + Carne + Lácteo							Ensalada + Pescado + Lácteo							Pasta + Huevo + Fruta							Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Huevo + Fruta						
	18-nov. LUNES							19-nov. MARTES							20-nov. MIÉRCOLES							21-nov. JUEVES							22-nov. VIERNES						
Almuerzo	Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de calabaza (calabaza, 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 Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan							Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla de patata con calabacín Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Marrajo al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria y tomate) Ensalada de lechuga y tomate 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	606 21,76 17,16 5,21 86,11 16,53 1,64							600 21,84 23,44 5,04 77,87 19,96 2,80							593 19,35 22,04 5,32 77,57 21,95 1,38							607 18,65 20,29 3,59 82,29 16,93 1,71							594 22,12 22,43 3,59 75,50 17,94 1,27						
	Ensalada + Carne + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Arroz + Pescado + Fruta							Pasta + Pescado + Lácteo							Verdura + Huevo + Fruta						
	25-nov. LUNES							26-nov. MARTES							27-nov. MIÉRCOLES							28-nov. JUEVES							29-nov. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Puchero (garbanzos, zanahoria, patata) YOGUR Agua y Pan							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Lacitos con tomate y orégano (pasta, tomate y orégano) Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil) 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	584 19,69 22,64 4,15 76,39 17,17 1,68							603 18,13 16,85 3,00 81,75 17,12 1,15							606 22,90 23,37 4,71 70,84 22,77 0,95							633 19,25 21,46 2,99 90,08 24,48 0,91							617 23,16 23,73 4,02 77,77 16,51 1,29						
	Verdura + Carne + Fruta							Ensalada + Pescado + Lácteo							Pasta + Pescado + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Verdura + Carne + 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)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALERGENOS 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, 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!