

	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	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	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	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) 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 607 17,85 18,93 3,37 87,85 17,14 1,83	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 565 20,45 22,78 4,82 72,23 19,75 2,56	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 601 22,00 17,24 5,27 85,31 15,03 1,74	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 593 21,18 25,26 4,04 69,99 17,65 1,14
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta
	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) 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 624 16,47 13,41 2,36 95,52 21,42 1,30	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 600 18,05 20,14 3,35 86,39 17,37 1,88	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 601 21,90 22,60 4,65 71,56 22,73 0,84	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 633 19,59 21,46 2,99 90,08 24,48 0,91	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 635 23,52 25,73 4,35 77,77 16,51 1,29
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) 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 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	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 614 19,16 30,57 4,20 65,88 14,40 2,16	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 613 17,69 14,20 2,75 99,83 21,87 1,36	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 612 15,93 22,97 4,42 86,64 18,91 1,17	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 617 26,04 23,80 4,35 76,58 20,40 0,99	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 608 24,63 18,82 3,38 80,20 12,52 1,46
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo
	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patata con calabacín Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan	Emblanco (patata, pescado, pimiento, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	<i>Sopa minestrone (pasta, calabaza, calabacín)</i> <i>Marrajo al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde)</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 594 20,61 22,81 4,85 75,92 10,90 2,50	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 607 18,52 18,32 3,17 92,84 16,84 2,04	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 605 22,04 22,67 4,67 72,17 23,01 0,84	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 623 22,55 17,27 5,30 91,75 15,34 1,52	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 564 18,44 24,02 4,10 67,76 16,45 0,90
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	<i>Arroz + Huevo + Fruta</i>

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, masajear, 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!