

5-nov. LUNES		6-nov. MARTES		7-nov. MIÉRCOLES		8-nov. JUEVES		9-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)		Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)		Ensalada: lechuga y maíz		Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate)		Coditos con tomate (pasta y tomate frito)																										
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)		Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)		Garbanzos con espinacas y bacalao (legumbre, espinacas, pescado)		Tortilla francesa		Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)																										
	Ensalada de lechuga		Arroz pilaf				Judías verdes salteadas		Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda)																										
FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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	VERDURAS + PESCADO + FRUTA		ENSALADA + HUEVO + FRUTA		PASTA + CARNE + FRUTA		ENSALADA + PESCADO + FRUTA		VERDURAS + HUEVO + FRUTA																										
12-nov. LUNES		13-nov. MARTES		14-nov. MIÉRCOLES		15-nov. JUEVES		16-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)		Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria)		Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz		Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)		Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)																										
	Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)		Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla)		Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)		Tortilla de patatas		Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)																										
	Patatas panaderas al horno		Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)		YOGUR Agua y Pan		Tomate natural		Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria)																										
FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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	ENSALADA + PESCADO + FRUTA		ARROZ + HUEVO + FRUTA		VERDURAS + PESCADO + FRUTA		PASTA + CARNE + FRUTA		VERDURAS + HUEVO + FRUTA																										
19-nov. LUNES		20-nov. MARTES		21-nov. MIÉRCOLES		22-nov. JUEVES		23-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)		Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)		Ensalada de lechuga y maíz		Macarrones con tomate (pasta y tomate frito)		Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)																										
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)		Hamburguesa de ternera con cebolla al horno		Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo)		Salmón en filetes empanados		Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)																										
	Zanahorias al vapor		Arroz pilaf		YOGUR Agua y Pan		Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda)		Ensalada de lechuga																										
FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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	PASTA + HUEVO + FRUTA		ENSALADA + PESCADO + FRUTA		ARROZ + HUEVO + FRUTA		ENSALADA + CARNE + FRUTA		VERDURAS + PESCADO + FRUTA																										
26-nov. LUNES		27-nov. MARTES		28-nov. MIÉRCOLES		29-nov. JUEVES		30-nov. VIERNES																											
Almuerzo	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento)		Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)		Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz		Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)		Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata)																										
	Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla)		Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)		Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)		Tortilla francesa		Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)																										
	Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria)		Patatas panaderas al horno		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA Agua y Pan		FRUTA FRESCA 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	VERDURAS + HUEVO + FRUTA		ENSALADA + PESCADO + FRUTA		PASTA + CARNE + FRUTA		ENSALADA + HUEVO + FRUTA		VERDURAS + PESCADO + FRUTA																										

La fruta responderá 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 ALÉRGENOS 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!