

	7-ene.	8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral	Arroz con guisantes (arroz vaporizado, guisantes y cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 590 21,28 23,87 4,17 72,02 17,56 1,33	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 557 14,30 17,88 3,00 87,07 14,06 1,61	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 599 16,68 19,01 3,54 89,08 17,76 1,29	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	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO
	14-ene.	15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Salmón en filetes empanados Tomate natural <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Patatas panaderas al horno <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Lacitos con queso y orégano (pasta, queso rallado y orégano) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 20,98 20,81 3,25 83,66 14,76 1,96	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 604 16,27 18,52 3,23 87,95 21,75 1,02	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 564 18,84 21,85 5,26 71,88 21,68 1,24	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 521 14,05 16,97 5,22 74,64 15,03 1,61
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	21-ene.	22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas <b>FRUTA FRESCA</b> 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) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga y maíz Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Arroz pilaf <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 711 14,97 36,63 5,25 81,94 17,19 2,05	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 580 18,43 18,69 3,21 80,24 8,04 1,57	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 566 16,87 23,52 4,66 71,68 22,42 0,80	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
	28-ene.	29-ene.	30-ene.	31-ene.	1-feb.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Patatas panaderas al horno <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate) Hamburguesa de salmón al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 520 24,47 15,59 3,04 71,84 17,33 1,21	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 548 14,95 18,65 3,40 77,68 16,47 1,15	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 549 15,93 17,99 2,96 81,48 17,19 1,75	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 624 18,24 25,47 4,32 79,16 13,33 2,76
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  
Además 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, 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!