

	4-feb.	5-feb.	6-feb.	7-feb.	8-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Macarrones con tomate (pasta y tomate) Salmón en filetes empanados Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada de lechuga y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 602 PT 13,52 G 17,06 A.g.s. 2,81 HC 99,94 Az. 21,87 Sal 0,90	E 563 PT 16,46 G 16,17 A.g.s. 2,62 HC 86,20 Az. 15,65 Sal 2,23	E 596 PT 22,15 G 22,64 A.g.s. 4,65 HC 69,99 Az. 22,09 Sal 0,85	E 610 PT 18,68 G 21,28 A.g.s. 3,00 HC 85,92 Az. 25,07 Sal 0,73	E 598 PT 27,52 G 22,06 A.g.s. 3,83 HC 71,32 Az. 10,64 Sal 1,17
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + LÁCTEO	ENSALADA + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA
	11-feb.	12-feb.	13-feb.	14-feb.	15-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	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	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Albóndigas de merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 594 PT 16,20 G 17,06 A.g.s. 5,27 HC 89,22 Az. 15,96 Sal 1,80	E 597 PT 25,23 G 23,53 A.g.s. 4,28 HC 70,01 Az. 11,59 Sal 0,81	E 596 PT 20,95 G 22,00 A.g.s. 5,32 HC 76,79 Az. 21,87 Sal 1,37	E 661 PT 14,21 G 34,48 A.g.s. 4,91 HC 76,87 Az. 15,78 Sal 1,83	E 607 PT 19,41 G 24,92 A.g.s. 3,82 HC 77,01 Az. 10,09 Sal 2,08
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + LÁCTEO	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	18-feb.	19-feb.	20-feb.	21-feb.	22-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz con guisantes (arroz vaporizado, guisantes y cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 585 PT 15,22 G 18,06 A.g.s. 3,05 HC 92,64 Az. 14,27 Sal 1,74	E 590 PT 21,28 G 23,87 A.g.s. 4,17 HC 72,02 Az. 17,56 Sal 1,33	E 599 PT 16,68 G 19,01 A.g.s. 3,54 HC 89,08 Az. 17,76 Sal 1,29	E 571 PT 26,25 G 22,07 A.g.s. 3,84 HC 65,79 Az. 18,27 Sal 1,18	E 594 PT 21,25 G 22,69 A.g.s. 2,93 HC 73,05 Az. 10,97 Sal 1,29
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO
	25-feb.	26-feb.	27-feb.	28-feb.	1-mar.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Salmón en filetes empanados Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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) 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	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Lacitos con tomate y queso (pasta, toamte y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 603 PT 20,98 G 20,81 A.g.s. 3,25 HC 83,66 Az. 14,76 Sal 1,96	E 604 PT 16,27 G 18,52 A.g.s. 3,23 HC 87,95 Az. 21,75 Sal 1,02	E 592 PT 19,75 G 22,03 A.g.s. 5,32 HC 77,45 Az. 21,90 Sal 1,38	E 585 PT 18,72 G 20,90 A.g.s. 2,80 HC 79,61 Az. 19,16 Sal 0,82	E 577 PT 15,93 G 17,17 A.g.s. 5,31 HC 86,05 Az. 15,40 Sal 1,82
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + 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)

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

Ademas de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar,

¡y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

nadar, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas