

	5-feb.	6-feb.	7-feb.	8-feb.	9-feb.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla de patatas con calabacín  Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) <b>MANZANA</b> Agua y Pan integral	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)  Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)  Arroz pilaf <b>MANDARINA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)  <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)  Tortilla francesa  Alcachofas al vapor  <b>PERA</b> Agua y Pan	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)  Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)  Ensalada de lechuga y tomate  <b>NARANJA</b> Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 610 18,80 23,65 4,06 81,37 16,35 2,64	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 659 26,17 27,51 4,11 78,10 13,60 0,93	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 19,89 25,69 5,61 72,99 23,02 1,45	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 616 19,69 23,89 5,56 81,00 14,36 1,69	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 638 26,45 23,00 4,49 79,68 12,62 1,87
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	<b>12-feb.</b>	<b>13-feb.</b>	<b>14-feb.</b>	<b>15-feb.</b>	<b>16-feb.</b>
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)  Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo)  Judías verdes salteadas <b>PLÁTANO</b> Agua y Pan integral	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)  Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)  Ensalada de lechuga <b>NARANJA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido  Lacitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)  <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)  Tortilla de patatas con cebolla  Tomate natural <b>MANDARINA</b> Agua y Pan	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)  Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)  Patatas panaderas al horno <b>MANZANA</b> Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 601 22,40 26,71 4,62 68,78 21,77 0,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 615 21,10 22,71 4,09 81,90 9,82 2,14	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 695 25,73 26,74 6,17 84,81 25,36 1,68	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 672 23,66 28,26 4,49 87,88 21,75 2,28	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 606 23,27 27,22 4,75 68,07 14,99 0,83
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	(FRUTA)	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	<b>19-feb.</b>	<b>20-feb.</b>	<b>21-feb.</b>	<b>22-feb.</b>	<b>23-feb.</b>
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)  Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)  Ensalada de lechuga y tomate  <b>NARANJA</b> Agua y Pan integral	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)  Tortilla francesa  Brócoli al vapor  <b>MANZANA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz  Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)  <b>ZUMO DE NARANJA</b> Agua y Pan	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)  Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla  Arroz pilaf  <b>PERA</b> Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)  Tortilla de patatas con calabacín  Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)  <b>MANDARINA</b> Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 617 27,21 27,04 4,48 66,20 7,14 1,05	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 666 18,61 22,73 5,92 94,13 21,01 2,60	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 15,69 28,25 5,05 70,65 19,50 1,16	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 678 21,25 21,99 6,60 83,95 15,81 1,43	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 651 15,68 22,69 3,87 99,84 20,46 3,40
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + HUEVO + YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA
	<b>26-feb.</b>	<b>27-feb.</b>	<b>28-feb.</b>	<b>1-mar.</b>	<b>2-mar.</b>
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)  Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO)  Patatas panaderas al horno  <b>NARANJA</b> Agua y Pan integral	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)  Salmón en filetes empanados  Ensalada de lechuga  <b>MANZANA</b> Agua y Pan	<i>Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido</i>  <i>Coditos boloñesa</i> <i>(pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)</i>  <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla)  Tortilla de patatas con cebolla  Tomate natural  <b>MANDARINA</b> Agua y Pan	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)  Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)  Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)  <b>PERA</b> Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 634 20,47 30,05 7,67 75,60 12,21 2,72	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 604 17,46 16,32 2,60 97,68 14,89 2,05	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 689 25,23 26,74 6,17 83,81 25,36 1,68	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 611 18,04 26,47 4,22 77,61 17,25 2,27	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 590 17,39 26,90 4,50 67,37 16,05 0,87
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA

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, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar a tareas domésticas.

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