

	5-mar. LUNES						6-mar. MARTES						7-mar. MIÉRCOLES						8-mar. JUEVES						9-mar. VIERNES										
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)						Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz						Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)						Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate ECO y queso rallado)										
	Tortilla de patatas con calabacín						Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla)						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)						Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo)						Tortilla francesa										
	Ensalada de lechuga y tomate						Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)												Arroz pilaf						Zanahorias al horno										
	MANDARINA Agua y Pan integral						NARANJA Agua y Pan						YOGUR Agua y Pan						KIWI Agua y Pan						MANZANA Agua y Pan										
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	603 20,67 23,65 4,08 79,96 17,10 2,72						663 25,72 23,34 4,15 81,80 10,67 1,66						604 20,85 27,57 5,59 67,36 23,06 0,77						682 23,77 29,32 5,00 82,01 17,94 0,88						661 17,30 22,54 5,84 94,83 23,96 2,64										
	VERDURAS + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + HUEVO + FRUTA						ARROZ + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + HUEVO + FRUTA						PASTA + CARNE + FRUTA										
	12-mar. LUNES						13-mar. MARTES						14-mar. MIÉRCOLES						15-mar. JUEVES						16-mar. VIERNES										
Almuerzo	Crema ECO de brócoli (brócoli, calabaza, zanahoria, cebolla, puerro)						Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido						Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)						Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla)										
	Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla						Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)						Macarrones boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)						Tortilla de patatas con cebolla						Salmón en filetes empanados										
	Patatas panaderas al horno						Ensalada de lechuga						YOGUR Agua y Pan						Brócoli al vapor						Tomate natural										
	NARANJA Agua y Pan integral						KIWI Agua y Pan						YOGUR Agua y Pan						MANZANA Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan										
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	658 21,17 27,21 7,33 67,06 8,80 1,31						668 26,25 23,65 4,08 88,79 19,25 2,08						686 23,96 26,16 5,80 85,80 24,77 1,69						650 24,33 23,43 3,70 87,77 20,13 2,44						611 16,16 28,21 4,49 77,11 18,11 2,26										
	ENSALADA + HUEVO + FRUTA						VERDURAS + CARNE + FRUTA						ARROZ + PESCADO + YOGUR						ENSALADA + CARNE + FRUTA						PASTA + HUEVO + FRUTA										
	19-mar. LUNES						20-mar. MARTES						21-mar. MIÉRCOLES						22-mar. JUEVES						23-mar. VIERNES										
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)						Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz						Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)						Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)										
	Tortilla de patatas con calabacín						Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)						Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)						Tortilla francesa						Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)										
	Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)						Arroz pilaf						YOGUR Agua y Pan						Alcachofas al vapor						Ensalada de lechuga y tomate										
	MANZANA Agua y Pan integral						MANDARINA Agua y Pan						YOGUR Agua y Pan						KIWI Agua y Pan						NARANJA Agua y Pan										
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	610 18,80 23,65 4,06 81,37 16,35 2,64						659 26,17 27,51 4,11 78,10 13,60 0,93						615 19,83 25,78 5,64 72,60 22,81 1,46						624 20,48 24,31 5,56 81,73 14,03 1,69						638 26,45 23,00 4,49 79,68 12,62 1,87										
	VERDURAS + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + HUEVO + FRUTA						PASTA + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + CARNE + FRUTA						VERDURAS + HUEVO + FRUTA										
SEMANA SANTA																																			
	2-abr. LUNES						3-abr. MARTES						4-abr. MIÉRCOLES						5-abr. JUEVES						6-abr. VIERNES										
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)						Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido						Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)						Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)										
	Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo)						Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)						Lacitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)						Tortilla de patatas con cebolla						Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)										
	Judías verdes salteadas						Ensalada de lechuga						ZUMO DE NARANJA Agua y Pan						Tomate natural						Patatas panaderas al horno										
	PLÁTANO Agua y Pan integral						NARANJA Agua y Pan						ZUMO DE NARANJA Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan						MANZANA Agua y Pan										
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	601 22,40 26,71 4,62 68,78 21,77 0,82						615 21,10 22,71 4,09 81,90 9,82 2,14						628 21,06 23,71 4,41 80,78 22,17 1,55						672 23,66 28,26 4,49 87,88 21,75 2,28						606 23,27 27,22 4,75 68,07 14,99 0,83										
	ENSALADA + HUEVO + FRUTA						VERDURAS + CARNE + FRUTA						ARROZ + HUEVO + FRUTA						PASTA + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + CARNE + 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 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 monopatin, 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!