

	9-abr. LUNES						10-abr. MARTES						11-abr. MIÉRCOLES						12-abr. JUEVES						13-abr. VIERNES					
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)						Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz						Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla)						Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)					
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)						Tortilla francesa						Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)						Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla						Tortilla de patatas con calabacín					
V. N.	Ensalada de lechuga y tomate						Brócoli al vapor						Arroz pilaf						Arroz pilaf						Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)					
	NARANJA Agua y Pan integral						MANZANA Agua y Pan						ZUMO DE NARANJA Agua y Pan						PLÁTANO Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan					
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + FRUTA						VERDURAS + PESCADO + FRUTA						PASTA + HUEVO + YOGUR						VERDURAS + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + CARNE + FRUTA					
	16-abr. LUNES						17-abr. MARTES						18-abr. MIÉRCOLES						19-abr. JUEVES						20-abr. VIERNES					
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)						Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)						Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido						Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla)						Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)					
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO)						Salmón en filetes empanados						Códigos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)						Tortilla de patatas con cebolla						Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)					
V. N.	Patatas panaderas al horno						Ensalada de lechuga						Tomate natural						Tomate natural						Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)					
	NARANJA Agua y Pan integral						MANZANA Agua y Pan						YOGUR Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan						PLÁTANO Agua y Pan					
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA						VERDURAS + HUEVO + FRUTA						VERDURAS + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + CARNE + FRUTA						PASTA + HUEVO + FRUTA					
	23-abr. LUNES						24-abr. MARTES						25-abr. MIÉRCOLES						26-abr. JUEVES						27-abr. 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					
V. N.	Ensalada de lechuga y tomate						Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)						Arroz pilaf						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					
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + HUEVO + FRUTA						ARROZ + PESCADO + FRUTA						ENSALADA + HUEVO + FRUTA						PASTA + CARNE + FRUTA					
	30-abr. LUNES						1-may. MARTES						2-may. MIÉRCOLES						3-may. JUEVES						4-may. VIERNES					
Almuerzo	Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)						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					
V. N.	Patatas panaderas al horno						Ensalada de lechuga						Arroz pilaf						Brócoli al vapor						Tomate natural					
	NARANJA Agua y Pan integral						KIWI Agua y Pan						YOGUR Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan						MANDARINA Agua y Pan					
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA						VERDURAS + CARNE + FRUTA						ARROZ + PESCADO + YOGUR						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!