

	8-ene. LUNES								9-ene. MARTES								10-ene. MIERCOLES								11-ene. JUEVES								12-ene. VIERNES							
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)								Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz								Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacin, 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								Tortilla de patatas con calabacin							
	Ensalada de lechuga y tomate								Brócoli al vapor																Arroz pilaf								Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)							
	NARANJA Agua y Pan integral								MANZANA Agua y Pan								ZUMO DE NARANJA Agua y Pan								PERA 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	ARROZ + CARNE + FRUTA								VERDURAS + PESCADO + FRUTA								PASTA + HUEVO + YOGUR								VERDURAS + PESCADO + FRUTA								ENSALADA + CARNE + FRUTA							
	15-ene. LUNES								16-ene. MARTES								17-ene. MIERCOLES								18-ene. JUEVES								19-ene. VIERNES							
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)								Arroz 3 deliciosas vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacin, guisantes)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido								Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla)								Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)							
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO)								Salmón en filetes empanados								Coditos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)								Tortilla de patatas con cebolla								Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)							
	Patatas panaderas al horno								Ensalada de lechuga																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								PERA 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	ENSALADA + PESCADO + FRUTA								VERDURAS + HUEVO + FRUTA								VERDURAS + PESCADO + FRUTA								ENSALADA + CARNE + FRUTA								PASTA + HUEVO + FRUTA							
	22-ene. LUNES								23-ene. MARTES								24-ene. MIERCOLES								25-ene. JUEVES								26-ene. VIERNES							
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)								Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz								Crema ECO hortelana (calabaza, calabacin, zanahoria, patata y cebolla)								Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate ECO y queso rallado)							
	Tortilla de patatas con calabacin								Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla)								Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)								Lomo de cerdo adobado al horno								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	VERDURAS + PESCADO + FRUTA								ENSALADA + HUEVO + FRUTA								ARROZ + PESCADO + FRUTA								ENSALADA + HUEVO + FRUTA								PASTA + CARNE + FRUTA							
	29-ene. LUNES								30-ene. MARTES								31-ene. MIERCOLES								1-feb. JUEVES								2-feb. VIERNES							
Almuerzo	Crema ECO de calabacin (calabacin, patata y cebolla)								Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)								Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido								Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)								Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacin, Cebolla)							
	Hamburguesa de vacuno al horno								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																Brócoli al vapor								Tomate natural							
	NARANJA Agua y Pan integral								PERA 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	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!