

	28-may. LUNES							29-may. MARTES							30-may. MIÉRCOLES							31-may. JUEVES							1-jun. VIERNES						
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)							Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacin, 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							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							PLÁTANO 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						
	4-jun. LUNES							5-jun. MARTES							6-jun. MIÉRCOLES							7-jun. JUEVES							8-jun. 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)							Lomo de cerdo adobado al horno 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	VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							ARROZ + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							PASTA + CARNE + FRUTA						
	11-jun. LUNES							12-jun. MARTES							13-jun. MIÉRCOLES							14-jun. JUEVES							15-jun. 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						
	Patatas panaderas al horno							Ensalada de lechuga														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						
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						
	18-jun. LUNES							19-jun. MARTES							20-jun. MIÉRCOLES							21-jun. JUEVES							22-jun. VIERNES						
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)							Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz							Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)							Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)						
	Tortilla de patatas con calabacín							Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)							Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)							Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)							Tortilla francesa						
	Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola)							Arroz pilaf														Ensalada de lechuga y tomate							Alcachofas al vapor						
	MANZANA Agua y Pan integral							MANDARINA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							NARANJA Agua y Pan							KIWI 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							PASTA + PESCADO + FRUTA							VERDURAS + HUEVO + 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)

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!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.