

1 Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de HC, Lip, Prot, vitaminas y minerales.

2 Practicar diariamente ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos. Hidratar el cuerpo con 2 litros de agua al día.

3 Mantener unos hábitos higiénicos adecuados.

4 Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo.

ENTERO NO CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2	3	4
		Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Pisto	Cazuela de Fideos Croquetas de Pollo Zanahorais al Vapor	Estofado de Pollo Merluza en Salsa de Zanahoria Menestra Bicolor
7	8	9	10	11
Sopa de Pollo con Arroz Pavo al Ajillo Patatas Panadera	Alubias Blancas con Verduras Merluza al Horno Pisto	Crema de Calabaza Albóndigas Mixtas en Salsa Española Arroz Pilaf	Lentejas Castellana Halibut al Limón Judías Verdes con Zanahoria Salteada	Macarrones Boloñesa Tortilla de Patatas y Cebolla Guisantes Salteados
14	15	16	17	18
Crema de Verduras Hamburguesa de Pollo Zanahoria al Vapor	Sopa de Verduras Tortilla de Patata y Cebolla Verduras Salteadas	Garbanzos Estofados Halibut al Horno Pisto	Arroz a la Cubana Contramuslo de Pollo al Ajillo Guisantes Salteados	Estofado de Ternera a la Jardinera Merluza en Salsa Vizcaina Patatas al Horno
21	22	23	24	25
Crema de Zanahoria Pollo Salteado con Verduras Arroz Pilaf	Coditos con Tomate Abadejo al Horno Zanahoria al Vapor	Cazuela de Arroz con Pollo Tortilla Francesa Patata Panadera	Alubias Blancas Estofadas Merluza en Salsa Verde Menestra Bicolor	Sopa Maravilla Contramuslo de Pollo Asados Judías Verdes Salteadas
28	29	30		
Macarrones con Tomate y Atún Tortilla de Patata y Cebolla Menestra Bicolor	Garbanzos Guisados Hamburguesa de Ternera al Horno Juías Verdes Salteadas	Crema de Calabacín Pavo al Ajillo Patatas al Horno		
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

Menú revisado por MERCEDES ALCONCHEL DE CUETO, tecnóloga de los alimentos.

MERCEDES ALCONCHEL DE CUETO
TECNOLOGA DE ALIMENTOS