

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 BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Alubias Blancas con Verduras Merluza al Horno Pisto		Lentejas Castellana Halibut al Limón Judías Verdes con Zanahoria Salteada	Macarrones Boloñesa Tortilla de Patatas y Cebolla Guisantes Salteados
8	9	10	11	12
Crema de Verduras Hamburguesa de Pollo Zanahoria al Vapor	Sopa de Picadillo 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
15	16	17	18	19
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 Magro de Cerdo con Tomate Judías Verdes Salteadas
22	23	24	25	26
Macarrones con Tomate y Atún Tortilla de Patata y Cebolla Menestra Bicolor	Garbanzos Guisados Hamburguesa de Ternera al Horno Judías Verdes Salteadas	Crema de Calabacín Carne en Salsa de Hortalizas Patatas al Horno	Lentejas Vegetales Salchichas Frescas de Ave al Horno Pisto	Paella Vegetal Halibut en Salsa Verde Zanahorias al Vapor
29	30	31		
Espaguetis con Napolitana Tortilla Francesa Verduras Salteadas	Potaje de Garbanzos Abadejo en Salsa de Tomate Patatas al Horno	Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Pisto		
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

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

MERCEDES ALCONCHEL DE CUETO
TECNOLOGA DE ALIMENTOS