

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 HUEVO

| 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 Contramuslo de Pollo Asado Guisantes Salteados |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Crema de Verduras Hamburguesa de Pollo Zanahoria al Vapor | Sopa de Verduras Pavo al Ajillo 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 Jamon Asado en su Jugo Patata Panadera | Alubias Blancas Estofadas Merluza en Salsa Verde Menestra Bicolor | Sopa de Fideos Sin Gluten Magro de Cerdo con Tomate Judías Verdes Salteadas |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Macarrones con Tomate y Atún Jamoncitos de Pollo 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 Jamoncitos de Pollo 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