

MENU junio 2024

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 PLV				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Espaguetis con Tomate Tortilla Francesa Verduras Salteadas	Potaje de Garbanzos Abadejo en Salsa de Tomate Patatas al Horno	Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera al Horno Pisto	Cazuela de Fideos Jamoncitos de Pollo Zanahorais al Vapor	Estofado de Pollo Merluza en Salsa de Zanahoria Menestra Bicolor
10	11	12	13	14
Sopa de Pollo con Arroz Cinta de Lomo a la Jardinera 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
17	18	19	20	21
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
FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA	FRUTA	FRUTA

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

MERCEDES ALCONCHEL DE CUETO
TECNOLOGA DE ALIMENTOS

