

MENU

marzo 2025

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 PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Alubias Blancas con Verduras Huevo Cocido con Salsa de Tomate Pisto	Crema de Calabaza Albóndigas Mixtas en Salsa Española Arroz Pilaf	Lentejas Castellana Contramuslo de Pollo Asado Judías Verdes con Zanahoria Salteada	Macarrones Boloñesa Tortilla de Patatas y Cebolla Guisantes Salteados
10	11	12	13	14
Crema de Verduras Hamburguesa de Pollo Zanahoria al Vapor	Sopa de Picadillo Tortilla de Patata y Cebolla Verduras Salteadas	Garbanzos Estofados Pavo al Ajillo Pisto	Arroz a la Cubana Contramuslo de Pollo al Ajillo Guisantes Salteados	Estofado de Ternera a la Jardinera Huevos Revueltos con Verduras Patatas al Horno
17	18	19	20	21
Crema de Zanahoria Pollo Salteado con Verduras Arroz Pilaf	Coditos con Tomate Jamon Asado en su Jugo Zanahoria al Vapor	Cazuela de Arroz con Pollo Tortilla Francesa Patata Panadera	Alubias Blancas Estofadas Contramuslo de Pollo Asado Menestra Bicolor	Sopa Maravilla Magro de Cerdo con Tomate Judías Verdes Salteadas
24	25	26	27	28
Macarrones con Tomate Tortilla de Patata y Cebolla Menestra Bicolor	Garbanzos Guisados Hamburguesa de Ternera al Horno Juías Verdes Salteadas	Crema de Calabacín Carne en Salsa de Hortalizas Patatas al Horno	Lentejas Vegetales Jamoncitos de Pollo Pisto	Paella Vegetal Huevos Revueltos Zanahorias al Vapor
31				
Espaguetis con Napolitana Tortilla Francesa Verduras Saltadas				
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

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

MERCEDES ALCONCHEL DE CUETO
TECNOLOGA DE ALIMENTOS