

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