

El agua aporta múltiples beneficios para la salud: elimina toxinas, mantiene una temperatura corporal estable, favorece la circulación, lubrica articulaciones, protege los órganos para que funcionen correctamente, etc.

¡No dejes de beber 8 vasos de agua al día! :)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 - Lentejas c/patata y verduras - Salchichillas frescas con puré de patata - Fruta o lácteos	2 - Macarrones boloñesa - Lirios- Bacaladillas andaluza - Fruta o lácteos	3 - Garbanzos con arroz - Alitas de pollo en salsa. - Fruta o lácteos	4 - Crema de Verduras - Merluza a la romana - Fruta o lácteos	5 - Gazpachos - Ensalada Completa - Fruta o lácteos
6 - Fideos gordos c/costillas - Gallineta al Horno - Fruta o lácteos	7 Sopa de pescado - Muslitos a la jardinera - Fruta o lácteos	8 - Cocido completo - Fruta o lácteos	9 - Crema de zanahoria - Mero-Marlín al Horno/verduritas - Fruta o lácteos	10 - Hervido - Tortilla de Patatas - Fruta o lácteos	11 - Fideuá - Varitas pescado + trazas - Fruta o lácteos	12 - Pisto de Verduras/Huevo - Costillas al horno - Fruta o lácteos
13 - Sopa fideos - Alitas de pollo c/verduras - Fruta o lácteos	14 - Judías verdes con jamón - Libritos de lomo c/patatas - Fruta o lácteos	15 - Paella - Filetes de Merluza al Horno - Fruta o lácteos	16 - Crema de calabaza - Pollo al ajillo - Fruta o lácteos	17 - Potaje - Ensalada completa - Fruta o lácteos	18 - Gazpachos manchegos - Revuelto de champiñones - Fruta o lácteos	19 - Sopa castellana - Muslo al horno c/verduras - Fruta o lácteos
20 - Habichuelas con patata y oreja - Tilapia al horno con verduritas - Fruta o lácteos	21 - Garbanzos con arroz - Pechuga rellena con verduritas - Fruta o lácteos	22 - Fideos gordos con costilla - Albóndigas en salsa + trazas - Fruta o lácteos	23 - Guiso de pollo con verduras - Croquetas - Fruta o lácteos	24 - Sopa de fideos - Merluza a la romana - Fruta o lácteos	25 - Revuelto de la casa - Chuleta de aguja - Fruta o lácteos	26 - Crema de verduras - Rabas de calamar rebozadas - Fruta o lácteos
27 - Empedrado - Lirios- Bacaladillas andaluza - Fruta o lácteos	28 - Sopa de ajo - Manitas de cerdo Guisadas - Fruta o lácteos	29 - Guisado de pollo - Tortilla de Patatas - Fruta o lácteos	30 - Caracolillos con tomate y atún - Alitas de pollo en salsa - Fruta o lácteos			



NOTAS NUTRICIONALES

- Todos los menús son bajos en sal, aptos para hipertensos.
- Se evitarán grasas saturadas: los menús son aptos para hipercolesterolemias.
- En el caso de que haya fritos (croquetas, filetes rusos) se cambiarán por otra opción.
- En los menús para diabéticos se ajustará la ingesta de hidratos (pasta, patatas, etc) a las necesidades del colectivo. No deben consumir alimentos con azúcar añadido.
- Las frutas deben ser consumidas a diario. Al menos 3 Rc.
- Las guarniciones siempre serán ensaladas, patatas hervidas ó asadas, purés de patata sin grasa, arroz blanco, menestras ó verduras hervidas.
- Los menús para celíacos se preparan con ausencia total de trigo, avena y cebada, asegurando la ausencia de gluten en todos los platos y teniendo especial cuidado con las contaminaciones cruzadas.
- Para evitar la deshidratación, los primeros platos serán casi siempre platos de cuchara y con caldos.
- Algunos platos contiene colorante alimentario (E-102 Y E-129) que pueden tener efectos negativos sobre la actividad y la alimentación de los niños; los platos con dicho colorante alimentario: paella, fideuá, sopa de fideos, sopa de picadillo...



GUÍA DIETÉTICA Y RECOMENDACIONES

- Se deben consumir de 2 a 3 raciones de lácteos cada día. Dos vasos de leche semidesnatada (uno en desayuno y otro en merienda) y un yogurt ó postre lácteo en la cena (yogurt, pan de calatrava, natillas, arroz con leche ó flan).
- Es necesario el consumo de verduras a diario. Se debe tomar una ración cocinada (cremas, hervido, menestra) y otra ración cruda en forma de ensalada. Esto es muy importante para el correcto aporte de fibras y vitaminas.
- La fruta es muy importante, se debe tomar 3 piezas al día. Si no se digieren o mastican bien se tomarán en forma de macedonia, compota ó trituradas, pero siempre con frutas naturales para que no pierdan las vitaminas. Se aconseja tomar la fruta entera y no en zumo aunque sean naturales.
- Los platos de legumbres se deben tomar 2 ó 3 veces todas las semanas, y mejor acompañados de arroz, patata o pan, ya que aumenta el valor biológico de las proteínas.
- Para desayunos y meriendas se recomienda tomar tostadas de pan integral o blanco si se acompaña de fruta, cereales integrales sin azúcar, galletas integrales, y sobre todo frutas naturales. En personas mayores y niños el consumo de algo de proteína al desayuno (huevos, carnes o fiambres poco grasos) es casi indispensable.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE CÁSCARA

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

COMO EN CASA



MENÚ NOVIEMBRE

EL BUEN COMER A DOMICILIO



EL PLÁTANO REGULA LA HIPERTENSIÓN

Neurovilla
CENTRO DE REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

Parkinson
VILLARROBLEDO



MANDARINA: REFUERZA EL SISTEMA INMUNE



LA MANZANA MEJORA LA DIGESTIÓN

FIRMA | DIETISTA-NUTRICIONISTA
Jaime García Rozas