



EL BUEN COMER A DOMICILIO



 **967 13 78 08**
Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Macarrones con atún         Pescado al ajillo  	2 Garbanzos con calmares      Salchichas  	3 Sopa de cocido    trazas    Manitas de cerdo en salsa  	4 Fabada asturiana    Ensalada completa   	5 Guisado con costillas   Caballa al limón  	6 Arroz caldoso de magro y verduras   Tortilla de patatas 	7 Vichyssoise  Muslo al horno 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
8 Sopa de Pescado   trazas    Merluza al horno  	9 Lentejas con verduras    Croquetas de cocido     	10 Sopa castellana    Pollo al tomillo y limón   	11 Atascaburras    Albóndigas salsa    	12 Potaje     Ensalada completa   	13 Sopa de cocido    trazas    Costillas al horno con patatas   	14 Gazpachos  Salmón en papillote 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
15 Habichuelas con oreja   Pescado con verduras  	16 Arroz campero    Pollo en pepitoria   	17 Judías con beicon    Merluza en salsa con verduritas   	18 Cocido completo    trazas      	19 Guisado de ternera   Varitas de merluza   trazas     	20 Crema de guisantes   Caldereta   	21 Arroz empedrao    Pescado al horno  
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
22 Lentejas c/ verduras   Alitas al limón  	23 Sopa de cocido    trazas      Merluza empanada    trazas     	24 Noche buena Langostinos cocidos    Ensaladilla de marisco       Carrilada al horno con patatas      Polvorones      	25 Navidad Crema de calabaza con virutas de jamón    trazas       Pastel de salmón con verduras                         			



EL BUEN COMER A DOMICILIO



967 13 78 08
Diciembre 2025

Notas nutricionales

- Todos los menús están elaborados con **bajo contenido en sal**, siendo **aptos para personas con hipertensión arterial**.
- Se **evitan las frituras y las grasas saturadas**, por lo que los menús resultan **adecuados para personas con hipercolesterolemia**. En caso de incluir algún frito ocasional (croquetas, filetes rusos, etc.), se sustituirá por una alternativa más saludable.
- En los **menús para personas con diabetes** se reducirá el aporte de hidratos de carbono (pasta, patatas, arroz), sustituyendo las guarniciones por **ensaladas o verduras**. No se ofrecerán **postres azucarados ni frutas excesivamente dulces**.
- Las **salsas se elaborarán a base de verduras** para espesar de forma natural, evitando en lo posible el uso de harinas o maicena, con el fin de **reducir el valor calórico total** de los platos.
- Las **guarniciones habituales** serán ensaladas variadas, patatas hervidas o asadas, puré de patata bajo en grasa, arroz blanco, menestras o verduras cocidas.
- Los **menús para personas celiacas** se prepararán **sin trigo, avena ni cebada**, garantizando la **ausencia total de gluten** y extremando las precauciones frente a posibles **contaminaciones cruzadas**.
- Para **prevenir la deshidratación**, los **primeros platos** serán preferentemente **platos de cuchara o elaboraciones con caldo**, que contribuyen a mantener una adecuada hidratación.



Guía dietética y recomendaciones

- **Lácteos:** se recomienda el consumo diario de **2 a 3 raciones**. Por ejemplo, un vaso de leche semidesnatada en el desayuno y otro en la merienda, además de un **yogur o postre lácteo** en la cena (yogur, pan de Calatrava, natillas, arroz con leche o flan).
- **Verduras:** deben consumirse **a diario**, incluyendo una **ración cocinada** (cremas, hervidos, menestras) y otra **ración cruda** en forma de ensalada. Este hábito es fundamental para un correcto **aporte de fibra, vitaminas y minerales**.
- **Frutas:** se recomienda un consumo de **3 piezas al día**. En caso de dificultad para masticar o digerir, pueden tomarse **trituradas, en zumo o en macedonia**, siempre elaboradas con **fruta natural** para conservar sus vitaminas.
- **Legumbres:** deben consumirse **2 o 3 veces por semana**, preferiblemente combinadas con arroz, patata o pan, lo que **mejora el valor biológico de sus proteínas**.
- **Desayunos y meriendas:** se aconseja incluir **cereales integrales sin azúcar**, pan o tostadas integrales, **galletas integrales** y, especialmente, **frutas frescas**.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE
SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE
AZUFRE Y
SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE
CÁSCARA

Aviso sobre colorantes:

Algunos platos contienen **colorantes E-102 y E-129**, que pueden afectar la **actividad y atención de los niños/as**. Entre ellos: **paella, fideuá, sopa de fideos y sopa de picadillo**.

Luis GARCÍA MORENO

Dietista Nutricionista colegiado 023

Farmacéutico colegiado 864

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

BASAL