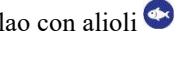
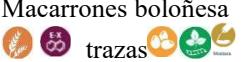
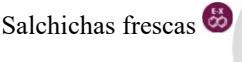
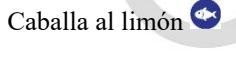
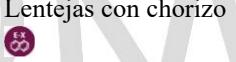
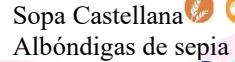
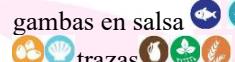
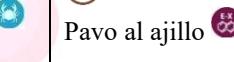
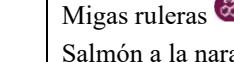
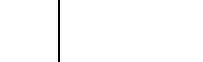
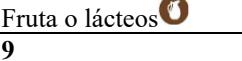
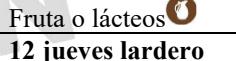
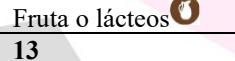
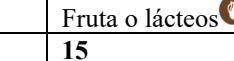
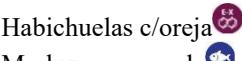
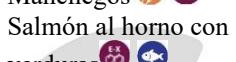
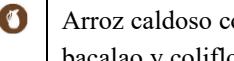
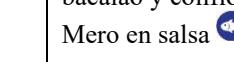
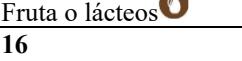
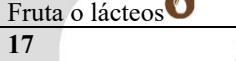
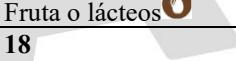
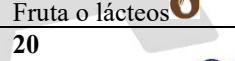
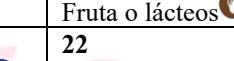
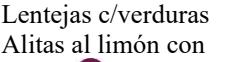
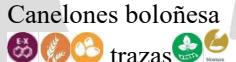
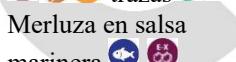
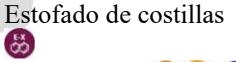
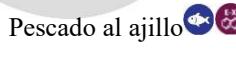
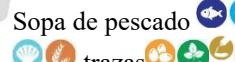
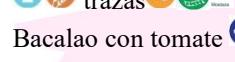
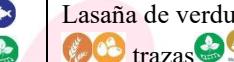
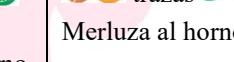
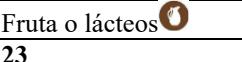
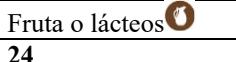
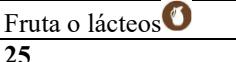
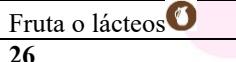
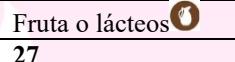
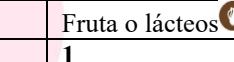
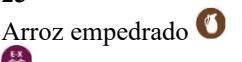
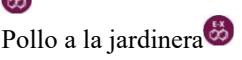
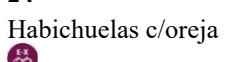
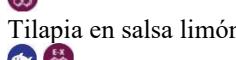
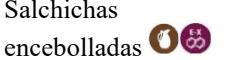
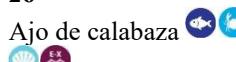
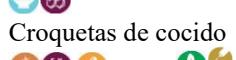
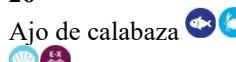
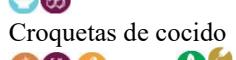
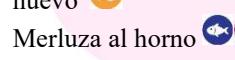
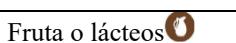
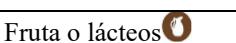
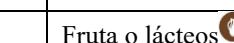




EL BUEN COMER A DOMICILIO



 967 13 78 08
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 Arroz a banda  Bacalao con alioli 
2 Macarrones boloñesa  Salchichas frescas 	3 Judías verdes con beicon  Caballa al limón 	4 Lentejas con chorizo  Pollo al horno con patatas 	5 Cocido completo 	6 Sopa Castellana  Albóndigas de sepia y gambas en salsa  trazas  Moluscos 	7 Atascaburras  Pavo al ajillo 	8 Migas ruleras  Salmón a la naranja 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
9 Habichuelas c/oreja  Merluza empanada 	10 Gazpachos  Manchegos  Salmón al horno con verduras 	11 Hervido  Manitas de cerdo en salsa 	12 jueves lardero Chorizo, huevo frito y patatas  Ensalada completa 	13 Potaje  Merluza al horno con verduras 	14 Crema de Calabaza  Muslo de pollo al horno 	15 Arroz caldoso con bacalao y coliflor  Mero en salsa 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
16 Lentejas c/verduras  Alitas al limón con patatas 	17 Canelones boloñesa  Merluza en salsa marinera 	18 Estofado de costillas  Empanadillas 	19 Habichuelas con chorizo  Pescado al ajillo 	20 Sopa de pescado  Bacalao con tomate 	21 Fideua marinero  Alas de pollo al horno 	22 Lasaña de verduras  Merluza al horno 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 
23 Arroz empedrado  Pollo a la jardinera 	24 Habichuelas c/oreja  Tilapia en salsa limón 	25 Sopa castellana  Salchichas encebolladas 	26 Ajo de calabaza  Croquetas de cocido  trazas  Moluscos 	27 Pisto de verduras con huevo  Merluza al horno 	28 Marmitako  Filete de lomo en salsa 	1 Revuelto de gambas y ajetes  Costillas al horno con patatas 
Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 	Fruta o lácteos 

¡Que aproveche! ☺ Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

BASAI



EL BUEN COMER A DOMICILIO



967 13 78 08
Febrero 2026

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 hipコレsterolemia**. 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**.

ALÉGENOS



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**.

¡Que aproveche! ☺ Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

BASAL