EL BUEN COMER A DOMICILIO

967 13 78 08

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30 noviembre Habichuelas con oreja Varitas de merluza trazas						**1** Fideua de secreto y verduras trazas Sardinas al horno con ajo perejil
Fruta o lácteos						Fruta o lácteos
2 Sopa de marisco trazas Canelones boloñesa trazas	**3** Macarrones integrales con atún y verduras trazas Bacaladillas gratinadas con alioli	**4** Gazpachos manchegos Pollo en pepitoria	**5** Lentejas con chorizo y zanahoria Ensalada completa con espárragos	**6** Guiso de rape con patatas Pechuga de pollo empanada	**7** Atascaburras Lomo en salsa	**8** Pisto con huevo Salmón al vapor
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
9 Lentejas c/verduras y espinacas Alitas al limón con patatas	**10** Judías con beicon Merluza en salsa con verduritas	**11** Patata riojana Varitas de merluza trazas	**12** Arroz a la cubana con huevo Sardinas al horno con limón	**13** Potaje Ensalada con york	**14** Ensaladilla rusa Muslo al horno	**25** Arroz caldoso de pollo y verduras Huevo frito con patatas al montón
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
16 Macarrones boloñesa trazas Merluza marinera	**17** Garbanzos con sepia Ensalada con queso fresco	**18** Guisado de pollo con huevo duro Lomo al ajillo con verduras trazas	**19** Fideos con bacalao trazas Pollo a la mostaza y miel	**20** Hervido Merluza empanada trazas	**21** Crema de verduras Magra con tomate	**22** Fideua de marisco trazas Tortilla de patatas
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
23 Garbanzos con espinacas y jamón Pollo al tomillo y limón	**24** Sopa castellana Boquerón andaluza trazas	**25** Ajo de calabaza Ensalada completa con espárragos blancos	**26** Lentejas con chorizo Bacaladilla al vapor con verduras	**27** Cocido completo trazas	**28** Pisto con huevo Lomo al ajillo	**29** Crema de calabacín Bacalao con tomate
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

BASAL

EL BUEN COMER A DOMICILIO

967 13 78 08

Noviembre 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 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 GARCIA MORENO - NIF:18030877G

Firmado digitalmente por LUIS GARCIA MORENO - NIF:18030877G
DN: cn=LUIS GARCIA MORENO - NIF:18030877G, c=ES, ou=CIUDADANOS
Fecha: 2026.10.21 17:25:43 +02'00'

¡Que aproveche! Te esperamos en nuestras redes sociales

@comoencasaparkinson @comoencasaparkinson

BASAL