



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 Hervido de verduras Lomo en salsa de champiñones	2 Fideos camperos trazas Bacaladilla con tomate	3 Sopa de cocido trazas Migas ruleras	4 Arroz caldoso marinero Costillas al horno con patatas
			Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
5 Macarrones con atún y verduras trazas Lomo al ajillo	6 Gazpachos Manchegos Boquerones al horno con limón	7 Cocido completo trazas	8 Lentejas con pollo Merluza en salsa verde	9 Crema dubarry Albóndigas salsa	10 Pisto con huevo Alitas de pollo al horno con patatas panadera	11 Fideua de pollo trazas Bacalao con alioli
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
12 Habichuelas con oreja Varitas de merluza trazas	13 Ensaladilla rusa Pollo en pepitoria	14 Crema de verduras Manitas de cerdo en salsa con patatas	15 Fideua marinero Ensalada con espárragos y atún	16 Caldo de patatas con sepia Merluza con tomate	17 Atascaburras Boquerones andaluza trazas	18 Tortilla de patatas Caldereta
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
19 Lentejas con verduras y espinacas Alitas al limón con patatas	20 Judías guisadas con jamón Merluza en salsa con verduritas	21 Patata riojana Pechuga de pollo empanada trazas	22 Sopa de marisco trazas Filete de lomo en salsa de manzana	23 Potaje Ensalada mixta	24 Crema de espárragos blancos Muslo al horno	25 Arroz de marisco Sardinas al horno con picada
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
26 Macarrones atún y queso Merluza en salsa	27 Habichuelas con jamón Jamonicitos jardinera	28 Guiso de rape con patatas Ensalada con york	29 Sopa de picadillo trazas Fideua marinero	30 Vichyssoise con taquitos de jamón Tortilla de patatas	31 Gazpachos Manchegos Mero en salsa	
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	



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 **trituras, 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**

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

Firmado digitalmente por
LUIS GARCIA MORENO -
NIF:18030877G
DN: cn=LUIS GARCIA
MORENO - NIF:18030877G,
c=ES, ou=CIUDADANOS
Fecha: 2026.09.20 12:30:10
+02'00'

LUIS GARCIA
MORENO -
NIF:18030877G

BASAL