



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				2 Fideos camperos Croquetas de bacalao	3 Vichyssoise Caldereta	4 Arroz caldoso marinero Pollo al horno
				Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
5 Lentejas con chorizo Varitas de merluza trazas	6 Sopa de picadillo trazas Salmon al horno con verduras	7 Gazpachos manchegos Merluza al horno con guarnición vegetal	8 Ajo calabaza Ensalada completa	9 Crema de guisantes Magra con tomate	10 Pisto con huevo Alitas de pollo al horno	11 Guisado de pollo Mero en salsa marinera
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 Pescado al ajillo	13 Ensaladilla rusa Pollo en pepitoria	14 Cocido completo trazas	15 Fideua marinero Ensalada completa	16 Caldo de patatas con sepia Varitas de merluza trazas	17 Atascaburras Solomillo de cerdo en salsa manzana	18 Migas ruleras Caballa al limón
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
19 Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas	20 Judías con beicon Merluza en salsa con verduras	21 Patata riojana Ensalada mixta	22 Sopa de marisco Jamoncito al ajillo	23 Guisado de pollo y huevo duro Empanadillas trazas	24 Crema verduras Muslo al horno	25 Arroz con marisco Salmon a la naranja
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 calabacín Alitas al horno	27 Habichuelas marineras Caballa con tomate	28 Sopa de picadillo Pollo al tomillo y limón	29 Estofado de costillas Ensalada con york	30 Lentejas con verduras Merluza con alioli	31 Pisto de verduras con huevo Tortilla de patatas	
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 **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**.

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson

BASAL