

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

¡Desde Como en Casa y la Asociación de Parkinson de Villarrobledo, os deseamos de corazón unas felices navidades!

Recuerda los siguientes consejos estos días: evita los excesos, bebe mucha agua y haz ejercicio en la medida de tus posibilidades.



				1 - Sopa Castellana 🍲 - Empanadillas de atún 🍷 + trazas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	2 - Judías verdes con bacon 🍷 - Magro con tomate 🍅 - Fruta o lácteos 🍏	3 - Pisto de verduras 🍲 - Tortilla de Patatas 🍳 - Fruta o lácteos 🍏
4 - Habichuelas con patata y oreja 🍷 - Tilapia horno con verduras 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	5 - Menestra de verduras 🍲 - Contramuslo de pollo al ajillo con patatas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	6 FESTIVO - Macarrones boloñesa 🍷 - Bacalao gratinado con puré de patata 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	7 - Paella 🍲 - Lomo de cerdo en salsa de manzana 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	8 FESTIVO - Caldo de patatas con calamares y mejillones 🍌 - Croquetas jamón 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	9 - Sopa de cocido 🍲 - Pechuga pollo empanada 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	10 - Ensaladilla 🍌 + trazas 🍌 - Marrajo al Horno 🍷 - Fruta o lácteos 🍏
11 - Lentejas c/ chorizo 🍷 - Salchichillas frescas con verduras 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	12 - Judías verdes con bacon 🍷 - Abadejo al horno c/ patata frita 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	13 - Sopa de fideos 🍲 - Escalope pavo relleno 🍷 + trazas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	14 - Crema de calabaza 🍲 - Filetes de Merluza al Horno 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	15 - Estofado de ternera 🍷 - Ensalada completa 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	16 - Gazpachos manchegos 🍷 - Varitas pescado 🍌 + trazas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	17 - Sopa castellana 🍲 - Muslo Pollo verduritas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏
18 - Judías a la marinera 🍌 - Magro con tomate 🍅 - Fruta o lácteos 🍏	19 - Puré de Puerro y zanahoria 🍲 - Empanadillas de atún 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	20 - Salteado de arroz c/ verduras 🍲 - Albóndigas en salsa 🍷 + trazas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	21 - Caldereta de cerdo con verduras 🍷 - Alitas de pollo en salsa c/ patatas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	22 - Macarrones boloñesa 🍷 - Tilapia con verduras 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	23 - Salteado de verduras campestre 🍲 - Croquetas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	24 - Corona de langostinos 🍌 - Sopa de pescado y marisco 🍷 - Solomillo en salsa de manzana 🍷 - Arroz c/leche 🍌 - Polvorones 🍪
25 FESTIVO - Ensaladilla 🍌 + trazas 🍌 - Filetes de merluza en salsa verde 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	26 - Sopa de ajo 🍲 - Manitas de cerdo Guisadas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	27 - Guisado de pollo 🍷 - Tortilla de Patatas 🍳 - Fruta o lácteos 🍏	28 - Cocido completo 🍲 - Fruta o lácteos 🍏	29 - Lentejas c/patata y verduras 🍌 - Salchichillas frescas con puré de patata 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	30 - Judías verdes con bacon 🍷 - Abadejo al horno c/ patatas 🍌 - Fruta o lácteos 🍏	31 - Crema de puerro c/ nata 🍲 - Ensaladilla c/ marisco 🍌 - Bacalao c/ costra 🍷 - Natillas caseras c/ caramelo 🍪



NOTAS NUTRICIONALES

- Todos los menús son bajos en sal, aptos para hipertensos.
- Se evitarán grasas saturadas: los menús son aptos para hipercolesterolemias.
- En el caso de que haya fritos (croquetas, filetes rusos) se cambiarán por otra opción.
- En los menús para diabéticos se ajustará la ingesta de hidratos (pasta, patatas, etc) a las necesidades del colectivo. No deben consumir alimentos con azúcar añadido.
- Las frutas deben ser consumidas a diario. Al menos 3 Rc.
- Las guarniciones siempre serán ensaladas, patatas hervidas ó asadas, purés de patata sin grasa, arroz blanco, menestras ó verduras hervidas.
- Los menús para celíacos se preparan con ausencia total de trigo, avena y cebada, asegurando la ausencia de gluten en todos los platos y teniendo especial cuidado con las contaminaciones cruzadas.
- Para evitar la deshidratación, los primeros platos serán casi siempre platos de cuchara y con caldos.
- Algunos platos contiene colorante alimentario (E-102 Y E-129) que pueden tener efectos negativos sobre la actividad y la alimentación de los niños; los platos con dicho colorante alimentario: paella, fideuá, sopa de fideos, sopa de picadillo...



GUÍA DIETÉTICA Y RECOMENDACIONES

- Se deben consumir de 2 a 3 raciones de lácteos cada día. Dos vasos de leche semidesnatada (uno en desayuno y otro en merienda) y un yogurt ó postre lácteo en la cena (yogurt, pan de calatrava, natillas, arroz con leche ó flan).
- Es necesario el consumo de verduras a diario. Se debe tomar una ración cocinada (cremas, hervido, menestra) y otra ración cruda en forma de ensalada. Esto es muy importante para el correcto aporte de fibras y vitaminas.
- La fruta es muy importante, se debe tomar 3 piezas al día. Si no se digieren o mastican bien se tomarán en forma de macedonia, compota ó trituradas, pero siempre con frutas naturales para que no pierdan las vitaminas. Se aconseja tomar la fruta entera y no en zumo aunque sean naturales.
- Los platos de legumbres se deben tomar 2 ó 3 veces todas las semanas, y mejor acompañados de arroz, patata o pan, ya que aumenta el valor biológico de las proteínas.
- Para desayunos y meriendas se recomienda tomar tostadas de pan integral o blanco si se acompaña de fruta, cereales integrales sin azúcar, galletas integrales, y sobre todo frutas naturales. En personas mayores y niños el consumo de algo de proteína al desayuno (huevos, carnes o fiambres poco grasos) es casi indispensable.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE CÁSCARA

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson



@comoencasaparkinson



MENÚ DICIEMBRE

¡FELIZ NAVIDAD!



Neurovilla
CENTRO DE REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

Parkinson
VILLARROBLEDO



LA UVA: ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIA



LAS NUECES SON BENEFICIOSAS PARA LA MEMORIA

FIRMA | DIETISTA-NUTRICIONISTA
Jaime García Rozas