



SI BEBEMOS 8
VASOS DE AGUA
AL DÍA,
EVITAMOS
CAÍDAS,
INFECCIONES Y
ALTERACIONES
DE LA FUNCIÓN
CEREBRAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 - Sopa Castellana 🍲 - Alitas de pollo en salsa con patatas 🍗 - Fruta o lácteos 🍏	2 - Lentejas c/patata y verduras - Salchichillas frescas con puré de patata 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	3 - Guisado de pollo 🍲 - Tortilla de Patatas 🍳 - Fruta o lácteos 🍏	4 - Macarrones boloñesa 🍝 - tranzas 🍞 - Lirios- Bacaladillas andaluza 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	5 - Garbanzos con arroz 🍲 - Alitas de pollo en salsa. 🍗 - Fruta o lácteos 🍏	6 - Crema de Verduras - Merluza a la romana 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	7 - Gazpachos 🍷 - Ensalada Completa 🥗 - Fruta o lácteos 🍏
8 - Fideos gordos c/costillas 🍲 tranzas 🍞 - Pez Espada en salsa 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	9 Sopa de pescado 🐟 - Muslitos a la jardinera 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	10 - Cocido completo 🍲 tranzas 🍞 - Fruta o lácteos 🍏	11 - Salteado de arroz con verduras tranzas 🍲 - Mero-Marlín al Horno/verduras 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	12 - Hervido 🍲 - Tortilla de Patatas 🍳 - Fruta o lácteos 🍏	13 - Fideuá 🍲 - Palitos merluza 🐟 + tranzas 🍞 - Fruta o lácteos 🍏	14 - Pisto de Verduras/Huevo 🍲 - Costillas al horno 🍷 - Fruta o lácteos 🍏
15 - Sopa fideos 🍲 tranzas 🍞 - Alitas de pollo c/verduras 🍗 - Fruta o lácteos 🍏	16 - Judías verdes con jamón 🍷 - Libritos de lomo c/patatas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	17 - Paella 🍲 - Filetes de Merluza al Horno 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	18 - Crema de patata y zanahoria - Magro con tomate 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	19 - Potaje 🍲 - Ensalada completa 🥗 - Fruta o lácteos 🍏	20 - Gazpachos manchegos 🍷 - Revuelto de champiñones 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	21 - Sopa castellana 🍲 - Muslo al horno c/verduras 🍷 - Fruta o lácteos 🍏
22 - Habichuelas con patata y oreja 🍷 - Tilapia al horno con verduritas 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	23 - Garbanzos con arroz y verduras - Cinta de lomo con patatas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	24 - Crema de Calabaza - Albóndigas en salsa 🍲 + tranzas 🍞 - Fruta o lácteos 🍏	25 - Guiso de pollo con verduras 🍲 - Croquetas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	26 - Sopa de fideos 🍲 - Merluza a la romana 🐟 - Fruta o lácteos 🍏	27 - Hervido 🍲 - Solomillo al horno con patatas 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	28 - Crema de verduras - Bacalao con tomate 🍷 - Fruta o lácteos 🍏
29 - Empedrado - Ensalada y queso de burgos 🍷 - Fruta o lácteos 🍏	30 - Sopa Castellana 🍲 - Muslitos pollo con champiñón 🍷 - Fruta o lácteos 🍏					



NOTAS NUTRICIONALES

- Todos los menús son bajos en sal, aptos para hipertensos.
- Se evitarán fritos y 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 reducirá la ingesta de hidratos (pasta, patatas) cambiando las guarniciones por ensaladas y verduras. No se les dará postre azucarado ni frutas dulces.
- Las salsas se espesarán con verduras, evitando en lo posible harinas y maicenas, para no aumentar el valor calórico de los platos.
- 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.



GUÍA DIETÉTICA Y RECOMENDACIONES

- Consumir 2 o 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 deben tomar 3 al día. Si no se digieren ó mastican bien se tomarán en forma de macedonia, zumo ó trituradas, pero siempre con frutas naturales para que no pierdan las vitaminas.
- 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 cereales integrales sin azúcar, pan tostado integral, galletas integrales, y sobre todo frutas naturales.

ALÉRGICOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE CÁSCARA

Algunos de nuestros platos contienen colorante alimentario (E-102 y E-129) que puede tener efectos negativos sobre la actividad y la alimentación de los/as niños/as: paella, fideuá, sopa de fideos, sopa de picadillo...

¡Que aproveche! 😊 Te esperamos en nuestras redes sociales



@comoencasaparkinson

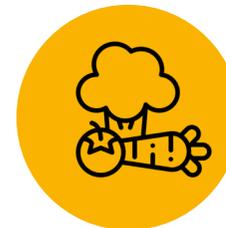
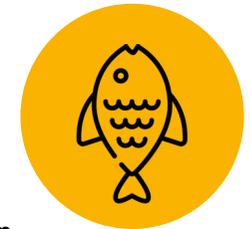


@comoencasaparkinson



MENÚ ABRIL

EL BUEN COMER A DOMICILIO



"A DIARIO UNA MANZANA, HACE LA VIDA SANA"

BASAL

FIRMA | DIETISTA-NUTRICIONISTA
Jaime García Rozas



¡COMER PLÁTANO REDUCE LA FATIGA!

