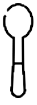




SI BEBEMOS 8  
VASOS DE AGUA  
AL DÍA,  
EVITAMOS  
(AÍDAS,  
INFECCIONES Y  
ALTERACIONES  
DE LA FUNCIÓN  
CEREBRAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<b>1 FESTIVO</b> Ajo de calabaza Calamares a la romana Fruta o lácteos	<b>2</b> Crema de Verduras Merluza en salsa verde Fruta o lácteos	<b>3</b> Paella Ensalada completa Fruta o lácteos	<b>4</b> Sopa de fideos trazaras Pollo al ajillo Fruta o lácteos	<b>5</b> Crema de calabacín Bacalao al horno con alioli Fruta o lácteos
<b>6</b> Habichuelas c/chorizo Boquerones fritos Fruta o lácteos	<b>7</b> Macarrones Boloñesa Alitas c/verduras Fruta o lácteos	<b>8</b> Guiso de magro Empanadillas de atún Fruta o lácteos	<b>9</b> Hervido Merluza horno Fruta o lácteos	<b>10</b> Mojete Salchichas al vino Fruta o lácteos	<b>11</b> Judías verdes salteadas Hamburguesas con patatas Fruta o lácteos	<b>12</b> Sopa Castellana Rabas de calamar Fruta o lácteos
<b>13</b> Macarrones c/atún Merluza en salsa Fruta o lácteos	<b>14</b> Fideua Contramuslo en salsa con patatas Fruta o lácteos	<b>15</b> Cocido completo - Fruta o lácteos	<b>16</b> Crema de Verduras Tilapia al horno c/salsa champiñón Fruta o lácteos	<b>17</b> Fideos gordos con bacalao trazaras Manitas de cerdo en salsa Fruta o lácteos	<b>18</b> Crema de verduras Solomillo al horno con patatas Fruta o lácteos	<b>19</b> Gazpachos Marineros Bacalao al horno Fruta o lácteos
<b>20</b> Lentejas c/verduras Jamoncitos a la jardinera Fruta o lácteos	<b>21</b> Judías verdes c/jamón Salchichas al vino Fruta o lácteos	<b>22</b> Estofado de ternera Croquetas Bacalao Fruta o lácteos	<b>23</b> Paella Cinta de lomo con patatas Fruta o lácteos	<b>24</b> Ensalada de pasta trazaras Rabas de calamar Fruta o lácteos	<b>25</b> Sopa de pescado trazaras Muslo de pollo al horno c/ patatas Fruta o lácteos	<b>26</b> Revuelto de la casa Mero en salsa marinera Fruta o lácteos
<b>27</b> Empedrado Queso de Burgos + ensalada Fruta o lácteos	<b>28</b> Gazpacho Pescadillas al horno c/verduras Fruta o lácteos	<b>29</b> Hervido Magra con Tomate Fruta o lácteos	<b>30 FESTIVO</b> Estofado de costillas Bacalao al Horno Fruta o lácteos	<b>31 FESTIVO</b> Ensaladilla Rusa Pechuga en salsa 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.

## ALÉRGENOS



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

COMO  
EN  
CASA

MENÚ MAYO

EL BUEN COMER A DOMICILIO



Neurovilla  
CENTRO DE REHABILITACION NEUROLÓGICA



LECHUGA: RICA EN ANTIOXIDANTES

BASAL

FIRMA | DIETISTA-NUTRICIONISTA  
Jaime García Rozas



"A DIARIO UNA MANZANA, HACE LA VIDA SANA"

Parkinson  
VILLARROBLEDO

Neurovilla  
CENTRO DE REHABILITACION NEUROLÓGICA