



**Centro: ARBOLEDA**

**Recomendaciones**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span>
Sopa de pescado con fideos  Mini hamburguesa de pollo casera con patatas parisinas  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>	Lentejas estofadas  Merluza en salsa  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>	Macarrones salteados  Tortilla francesa  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>	Potaje de garbanzos  Merluza al horno  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span>	Arroz salteado  Albondigas de pollo casera en salsa con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8</span>
Kcal: 670 P:   HC: 96 L: 22	Kcal: 657   HC: 93 L: 21	Kcal: 608 P:   HC: 84 L: 20	Kcal: 651 P:   HC: 90 L: 23	Kcal: 599 P:   HC: 84 L: 19
Lentejas estofadas  Merluza al horno  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>	Arroz salteado con ajos  Tortilla francesa  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>	Patatas guisadas  Lomo fresco  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>	Potaje de chicharos  Hamburguesa de merluza casera con patatas parisinas  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</span>	Puchero con estrellas  Filete de pollo  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">15</span>
Kcal: 675 P:   HC: 96 L: 23	Kcal: 640   HC: 93 L: 20	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
Fideua  Tortilla francesa  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>	Potaje de garbanzos  Merluza al horno  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>	Espirales salteados con ajos  Lomo fresco con patatas parisinas  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>	Puchero andaluz con arroz  Merluza al horno  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>	Lentejas estofadas  Filete de pollo plancha con patatas parisinas  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">22</span>
Kcal: 678 P:   HC: 99 L: 22	Kcal: 605   HC: 83 L: 21	Kcal: 646 P:   HC: 89 L: 22	Kcal: 629 P:   HC: 86 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
Patatas guisadas con carne  Hamburguesa merluza casera  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>	Arroz a la marinera  Lomo fresco con patatas parisinas  yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>	Potaje de chícharos  tortilla francesa  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>	puchero andaluz con estrella  merluza al horno yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>	Crema de patatas  filete pollo plancha con patatas parisinas  fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">29</span>
Kcal: 640   HC: 93 L: 20	Kcal: 650 P:   HC: 90 L: 22	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21

Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.

Los menús del comedor están elaborados siguiendo criterios nutricionales equilibrados y utilizando técnicas culinarias sencillas y de fácil digestión (hervido, guisado, horno, plancha o vapor).

Recomendaciones generales para la cena:

- Cuando el almuerzo incluya pasta, arroz o legumbres, se recomienda que la cena se base principalmente en verduras y hortalizas.

- Cuando el almuerzo incluya verduras como primer plato, la cena puede incorporar cereales (pasta, arroz) o patata.

- Si el segundo plato del almuerzo ha sido pescado, se recomienda que la cena incluya carne o huevo.

- Si el segundo plato del almuerzo ha sido carne o huevo, se recomienda que la cena incluya pescado.

Quando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.

\* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.

**Nutricionista**

Estela Pino Pérez