



**Centro:**

**ARBOLEDA**

**Recomendaciones**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span>	
Crema de zanahorias ,patatas ,puerros y merluza  Sopa de pescado con fideos tx fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>		Lentejas estofadas con verduras tx  Crema de calabacin , patatas y ternera yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>		Crema de pollo , patatas y calabaza  Crema de patatas y merluza fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>		Potaje de garbanzos tx  Crema de patatas , pavo y calabacin yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span>		Crema de patatas, calabacín, puerro y zanahorias y merluza  Crema de espinacas 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 verduras tx  Crema de pollo , patatas , zanahorias y puerros fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>		Crema de merluza , calabacin y patatas  Crema de calabacin y arroz yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>		Patatas guisadas tx  Crema de calabaza , pavo y patatas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>		Potaje de chicharos tx  Crema de ternera , calabacin y patatas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</span>		Crema de calabaza, patatas y puerro y merluza  Pinchitos 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					
Crema de patatas zanahorias y pavo  Fideua tx fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>		Potaje de garbanzos tx  Crema de ternera , calabacin y patatas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>		Crema de merluza , patatas y calabaza  Crema de patatas y cerdo fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>		Crema de calabacin , pollo y patatas  Puchero con arroz tx yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>		Crema de brocoli, patatas y puerro y merluza  Lentejas con verduras tx 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 tx  Crema de patatas , zanahorias , pollo y puerros fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>		Crema de calabacin , patatas y merluza  Arroz a la marinera tx yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>		Potaje de chícharos tx  Crema de ternera , calabaza y patatas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>		Crema de pavo , patatas y calabacin Puchero con estrellas tx yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>		Crema de patatas y merluza  Crema de verduras y pollo 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.

Cuando 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