

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
					1	2
BASAL	COMIDA				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	PAELLA DE POLLO
					ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA				FRUTA FRESCA VERDURA, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA
		5	6	7	8	9
BASAL	COMIDA			LENTEJAS CON ARROZ		COCIDO COMPLETO
				HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA		
	REC. CENA			FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR		FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR
		12	13	14	15	16
BASAL	COMIDA	CREMA DE ZANAHORIAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES CON CHORIZO
		POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE DE SAJONIA CON PIMIENTOS	MERLUZA CON SALSA DE VERDURAS Y ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	RODAJA DE CAELLA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA MIXTA
	REC. CENA	YOGUR PASTA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA
		19	20	21	22	23
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	COCIDO COMPLETO	PATATAS CON BACALAO	EMBUTIDO	
		TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE		RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS	PIZZA	
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	NATILLAS VERDURA, CARNE, YOGUR	

LA FRUTA FRESCA SERVIDA DEPENDERÁ DE SU MADURACIÓN EN CADA MOMENTO: OFRECIÉNDOSE PERA, NARANJA, MANDARINA, PLÁTANO, O MANZANA.

Fdo: Laura de los Ríos Aceña  
Dietista-Nutricionista

