

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| BASAL | COMIDA | | | LENTEJAS CON ARROZ | ESPIRALES BOLOÑESA | COCIDO COMPLETO |
| | | | | HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA | PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURITAS | |
| | REC. CENA | | | FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR | YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BASAL | COMIDA | CREMA DE ZANAHORIAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | 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 | COLA DE BACALAO 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 |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| BASAL | COMIDA | PAELLA MIXTA | COCIDO COMPLETO | PATATAS CON BACALAO | LENTEJAS CON CHORIZO | MENESTRA DE VERDURAS |
| | | TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE | | RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS | VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA | SALCHICHAS DE AVE CON SALSA TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA |
| | REC. CENA | YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA | | FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR | YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA | FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| BASAL | COMIDA | CREMA DE CALABACÍN | ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS | FIDEUA | GARBANZOS CON TOMATE | PATATAS CON CARNE |
| | | POLLO GUISADO CON VERDURITAS | TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE | MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS | LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA MIXTA | PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA |
| | REC. CENA | YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA | FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR | YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA | FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR | YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| BASAL | COMIDA | JUDIAS VERDES CON PATATAS | LENTEJAS ESTOFADAS | MACARRONES CON ATÚN | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | PAELLA DE POLLO |
| | | PECHUGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES | TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA | LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE | ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA | VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA |
| | REC. CENA | YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA | FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR | YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA | FRUTA FRESCA VERDURA, HUEVO, YOGUR | YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA |

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

