

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		3	4	5	5	7
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ		
		HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA	SAN MARINO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA		
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR		
		10	11	12	13	14
BASAL	COMIDA					
	REC. CENA					
		17	18	19	20	21
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	COLAS 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
		24	25	26	27	28
BASAL	COMIDA		COCIDO COMPLETO	PATATAS CON BACALAO	LENTEJAS CON CHORIZO	MENESTRA DE VERDURAS
				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	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA	

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

