

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3	4	5
BASAL	COMIDA		ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA	GARBANZOS CON TOMATE	PATATAS CON CARNE
			TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	MERLUZA EN Salsa VERDE CON VERDURITAS	LOMO EN Salsa DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA MIXTA	LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA		FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA
		8	9	10	11	12
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	HAMBURGUESA DE SALMÓN 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
		15	16	17	18	19
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	COCIDO COMPLETO
		HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA	SAN MARINO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA	COLAS DE BACALAO EN Salsa VERDE CON VERDURITAS	
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	
		22	23	24	25	26
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	HAMBURGUESA DE SALMÓN CON 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
		29	30	31		
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	COCIDO COMPLETO	PATATAS CON BACALAO		
		TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE		RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS		
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA		FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, 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

