

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1	2
BASAL	COMIDA				LENTEJAS CON CHORIZO	ENSALADILLA RUSA
					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, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		5	6	7	8	9
BASAL	COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA	GARBANZOS CON TOMATE	ENSALADA DE PASTA
		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	COLAS DE BACALAO 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
		12	13	14	15	16
BASAL	COMIDA	JUDIAS VERDES CON PATATAS	LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES CON ATÚN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA ALEMANA
		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
		19	20	21	22	23
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO: FRITOS VARIADOS PIZZA
		HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA	SAN MARINO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA	COLAS DE BACALAO AL HORNO 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	NATILLAS VERDURA, PESCADO, 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

