

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
						8
BASAL	COMIDA					ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
						PECHUGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
	REC. CENA					FRUTA FRESCA VERDURA, HUEVO, YOGUR
		11	12	13	14	15
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	COCIDO COMPLETO
		HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA MIXTA	SAN MARINO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA ATUN CON ENSALADA DE TOMATE	PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	
		18	19	20	21	22
BASAL	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	MACARRONES CON CHORIZO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	CREMA DE ZANAHORIAS
		MERLUZA CON SALSA DE VERDURAS Y ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE SAJONIA CON PIMIENTOS	RODAJA DE CAELLA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	FRUTA FRESCA SOPA, PESCADO, YOGUR
		25	26	27	28	29
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	LENTEJAS ESTOFADAS	PATATAS CON BACALAO	COCIDO COMPLETO	MENESTRA DE VERDURAS
		TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA DE TOMATE	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS		SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA		FRUTA FRESCA 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

