

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		3	4	5	6	7
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 SALSAS DE VERDURAS Y ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	RODAJA DE CAELLA AL HORNO CON SALSAS 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
		10	11	12	13	14
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	COCIDO COMPLETO		LENTEJAS CON CHORIZO	MENESTRA DE VERDURAS
		TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE			VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA	SALCHICHAS DE AVE CON SALSAS DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR		FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		17	18	19	20	21
BASAL	COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA	GARBANZOS CON TOMATE	PATATAS CON CARNE
		POLLO GUIADO CON VERDURITAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	MERLUZA EN SALSAS VERDES CON VERDURITAS	LOMO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA MIXTA	PALOMETA AL HORNO EN SALSAS 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
		24	25	26	27	28
BASAL	COMIDA	JUDIAS VERDES CON PATATAS	LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES CON ATÚN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	PAELLA DE POLLO
		PECHUGAS DE POLLO EN SALSAS CON CHAMPIÑONES	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	CAELLA AL ENELDO CON ENSALADA DE TOMATE	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS 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
		31				
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS				
		HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA				
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR				

LA FRUTA FRESCA SERVIDA DEPENDERÁ DE SU MADURACIÓN EN CADA MOMENTO: OFRECIÉNDOSE PERA, NARANJA, MANDARINA, PLÁTANO, O MANZANA.

Fdo: Laura de los Ríos Acena

Dietista-Nutricionista

