

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
						1
BASAL	COMIDA					COCIDO COMPLETO
	REC. CENA					FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR
		4	5	6	7	8
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
		11	12	13	14	15
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, YOGUR	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		18	19	20	21	22
BASAL	COMIDA	PATATAS CON CARNE	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CODITOS CON TOMATE	GARBANZOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN
		SAN MARINO CON ENSALADA DE LECHUGA	LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA MIXTA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO GUISADO CON VERDURITAS
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	FRUTA FRESCA ARROZ, PESCADO, YOGUR
		25	26	27	28	29
BASAL	COMIDA	MACARRONES CON ATÚN	LENTEJAS ESTOFADAS	JUDIAS VERDES CON PATATAS	PAELLA DE POLLO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
		CAELLA AL ENELDO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA MIXTA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA	PECHUGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	FRUTA FRESCA SOPA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, 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 Aceña  
Dietista-Nutricionista

