

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			2	3	4	5
NO TRIGO, MAÍZ, CACAHUETE Y MELÓN	COMIDA	FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS	PATATAS CON BACALAO	SOPA DE COCIDO CON ARROZ	MENESTRA DE VERDURAS
			PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS	GARBANZOS Y CARNE DE COCIDO	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA
	REC. CENA		FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		9	10	11	12	13
NO TRIGO, MAÍZ, CACAHUETE Y MELÓN	COMIDA	PATATAS CON CARNE	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN
		PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA	MERLUZA PLANCHA 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
		16	17	18	19	20
NO TRIGO, MAÍZ, CACAHUETE Y MELÓN	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	JUDIAS VERDES CON PATATAS	PAELLA DE POLLO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
		CAELLA AL ENELDO CON ENSALADA DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA	HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON VERDURITAS	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA	PECHUGAS DE POLLO PLANCHA 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
		23	24	25	26	27
NO TRIGO, MAÍZ, CACAHUETE Y MELÓN	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON ARROZ
		HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA	MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA ATUN CON ENSALADA DE TOMATE	PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	GARBANZOS Y CARNE DE COCIDO
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR
		30				
NO TRIGO, MAÍZ, CACAHUETE Y MELÓN	COMIDA	ARROZ CON TOMATE				
		MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA				
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA				

SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL LOS VIERNES EN SEMANAS ALTERNAS.

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

