

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA				LENTEJAS ESTOFADAS	MENESTRA DE VERDURAS
					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	YOGUR
					VERDURA, CARNE, YOGUR	ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		5	6	7	8	9
BASAL	COMIDA	PATATAS CON CARNE	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CODITOS CON TOMATE	GARBANZOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN
		PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS 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	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
		VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, CARNE, YOGUR	ARROZ, PESCADO, YOGUR
		12	13	14	15	16
BASAL	COMIDA	FESTIVO	LENTEJAS CON CHORIZO	JUDIAS VERDES CON PATATAS	PAELLA DE POLLO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
			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		FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA
		VERDURA, PESCADO, YOGUR	SOPA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, HUEVO, YOGUR	
		19	20	21	22	23
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS ESTOFADAS	ESPIRALES BOLOÑESA	COCIDO COMPLETO
		HAMBURGUESA DE TERNERA 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	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA
		ARROZ, HUEVO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, CARNE, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR
		26	27	28	29	30
BASAL	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	MACARRONES CON CHORIZO	LENTEJAS CON ARROZ	NO LECTIVO
		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 PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	
	REC. CENA	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	
		VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	

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

