

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA				PAELLA DE POLLO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
					VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA	PECHUGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
	REC. CENA				YOGUR	FRUTA FRESCA
					VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, HUEVO, YOGUR
		14	15	16	17	18
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
		21	22	23	24	25
BASAL	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	MACARRONES CON CHORIZO	LENTEJAS CON ARROZ	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 PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
	REC. CENA	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
		VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	SOPA, PESCADO, YOGUR
		28	29	30		
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	COCIDO COMPLETO	PATATAS CON BACALAO		
		TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA DE TOMATE		RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS		
	REC. CENA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR		
		VERDURA, CARNE, YOGUR	VERDURA, PESCADO, 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

