

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA	CREMA DE CALABACÍN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA	GARBANZOS CON TOMATE	PATATAS CON CARNE
		POLLO GUISADO CON VERDURITAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA MIXTA	PALOMETA AL HORNO EN SALSA 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
SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA	JUDIAS VERDES CON PATATAS	LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES CON ATÚN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	PAELLA DE POLLO
		PECHUGAS DE POLLO EN SALSA 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 SALSA 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
SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	COCIDO COMPLETO
		HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA	SAN MARINO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA	PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	
	REC. CENA	FRUTA FRESCA ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
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 SALSA DE VERDURAS Y ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	RODAJA DE CAELLA AL HORNO CON SALSA 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
SEMANA 5		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	COCIDO COMPLETO	PATATAS CON BACALAO	LENTEJAS CON CHORIZO	MENESTRA DE VERDURAS
		TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE		RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA	SALCHICHAS DE AVE CON SALSA TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA

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

