

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1	2
BASAL	COMIDA				LENTEJAS ESTOFADAS	MENESTRA DE VERDURAS
					VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA	SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
	REC. CENA				FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		5	6	7	8	
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 VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	FRUTA FRESCA ARROZ, PESCADO, YOGUR
		12	13	14	15	16
BASAL	COMIDA		LENTEJAS ESTOFADAS	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 VERDURA, PESCADO, YOGUR	FRUTA FRESCA SOPA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, HUEVO, YOGUR
		19	20	21	22	23
BASAL	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	COCIDO COMPLETO
		HAMBURGUESA MIXTA 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 ARROZ, HUEVO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, CARNE, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR
		26	27	28	29	30
BASAL	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	MACARRONES CON CHORIZO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	
		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	
	REC. CENA	YOGUR VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, YOGUR	YOGUR VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA VERDURA, PESCADO, 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

