

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	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	
					FRUTA FRESCA	YOGUR	
REC. CENA					VERDURA, CARNE, 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	
		YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	
REC. CENA		VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, CARNE, YOGUR	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	
			FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	
REC. CENA			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 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		
		FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR		
REC. CENA		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	LENTEJAS CON CHORIZO	MACARRONES CON CHORIZO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA		
		MERLUZA CON SALSA DE VERDURAS Y ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE SAJONIA CON PIMIENTOS	RODJA DE CAELLA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE		
		YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA		
REC. CENA		VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, 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

