

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		2	3	4	5	6
BASAL	COMIDA		PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON ARROZ	ESPIRALES BOLOÑESA	CREMA DE VERDURAS
			SAN MARINO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA ATUN CON ENSALADA DE TOMATE	SALMÓN AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURITAS	HAMBURGUESA EN SALSA CON ENSALADA MIXTA
			YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA
	REC. CENA		VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, CARNE, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR
		9	10	11	12	13
BASAL	COMIDA	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	MACARRONES CON CHORIZO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	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 PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
		YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
	REC. CENA	VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	SOPA, PESCADO, YOGUR
		16	17	18	19	20
BASAL	COMIDA	PAELLA MIXTA	LENTEJAS ESTOFADAS	PATATAS CON BACALAO	COCIDO COMPLETO	MENESTRA DE VERDURAS
		TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA DE TOMATE	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS Y ENSALADA MIXTA	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS		SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA
		FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR
	REC. CENA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, YOGUR	VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		23	24	25	26	27
BASAL	COMIDA	PATATAS CON CARNE	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CODITOS CON TOMATE	GARBANZOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN
		VERDEL 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
		30	31			
BASAL	COMIDA	MACARRONES CON ATÚN	LENTEJAS ESTOFADAS			
		CAELLA AL ENELDO CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA MIXTA			
		YOGUR	FRUTA FRESCA			
	REC. CENA	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

