

|       |        | LUNES  | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                    |
|-------|--------|--|---|--|---|--|
|       |        | 1  | 2   | 3  | 4   | 5  |
| 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  | ARROZ, PESCADO, YOGUR                      |
|       |        | 8  | 9   | 10   | 11  | 12   |
| BASAL | COMIDA |  |   | JUDIAS VERDES CON PATATAS                                      | PAELLA DE POLLO   | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS               |
|       |        |  |   | 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   | YOGUR   | FRUTA FRESCA                               |
|       |        | REC. CENA  |   | SOPA, PESCADO, YOGUR   | VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA  | VERDURA, HUEVO, YOGUR                      |
|       |        | 15   | 16  | 17   | 18  | 19   |
| 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   |  |
|       |        | 22   | 23  | 24   | 25  | 26   |
| 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, PESCADO, YOGUR   | SOPA, PESCADO, YOGUR                       |
|       |        | 29   |   |  |   |  |
| BASAL | COMIDA | PAELLA MIXTA   |   |  |   |  |
|       |        | TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA DE TOMATE                     |   |  |   |  |
|       |        | FRUTA FRESCA   |   |  |   |  |
|       |        | REC. CENA  | 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

