

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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	VERDURA, CARNE, YOGUR	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	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, 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, CARNE, FRUTA FRESCA	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

