

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3	4
BASAL	COMIDA		LENTEJAS ESTOFADAS	PATATAS CON BACALAO	COCIDO COMPLETO	MENESTRA DE VERDURAS
			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	YOGUR	FRUTA FRESCA	YOGUR
	REC. CENA		VERDURA, CARNE, YOGUR	VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	ARROZ, PESCADO, FRUTA FRESCA
		7	8	9	10	11
BASAL	COMIDA	PATATAS CON CARNE	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CODITOS CON TOMATE	GARBANZOS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN
		SALMÓN 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
		14	15	16	17	18
BASAL	COMIDA	MACARRONES CON ATÚN	LENTEJAS ESTOFADAS	JUDIAS VERDES CON PATATAS	PAELLA DE POLLO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
		CAELLA AL ENELDO CON ENSALADA DE TOMATE	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
		YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA
	REC. CENA	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, PESCADO, YOGUR	SOPA, PESCADO, YOGUR	VERDURA, CARNE, FRUTA FRESCA	VERDURA, HUEVO, YOGUR
		21	22	23	24	25
BASAL	COMIDA					
	REC. CENA					
		28	29	30	31	
BASAL	COMIDA				ESPIRALES BOLOÑESA	
					SAN MARINO CON ENSALADA DE LECHUGA	
					YOGUR	
	REC. CENA				VERDURA, HUEVO, FRUTA FRESCA	

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

