

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>1ª plato</b>	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)	Alubias a la inglesa (alubias, tomate, bacon, aceite de oliva y sal)	<b>FESTIVO</b>
<b>2ª plato</b>	Chuleta de pavo y su guarnición (pavo, patata, cebolla, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Paella de carnes y pollo (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de merluza con menestra (albóndigas de merluza, guisante, zanahoria, patata, calabacín y coliflor, aceite de oliva y sal)	Tortilla española con ensalada (patata, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>1ª plato</b>	Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Marmita de garbanzos y arroz (garbanzos, arroz, espinaca, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos con jamón (caldo de carne, pasta, agua, aceite de oliva, sal y jamón)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Lentejas con verduras (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)
<b>2ª plato</b>	Richada infantil (carne picada de cerdo, patata, pimentón, cebolla, aceite de oliva y sal)	Calamares con verduras en salsa americana (calamares, calabacín, zanahoria, pimiento rojo, verde, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Pechuga con judías salteadas (pechuga de pollo, judías, ajo, aceite de oliva y sal)	Merluza en salsa verde con cachelos (merluza, cebolla, perejil, patata, aceite de oliva y sal)	Escalopines con crema de champiñones (escalopines de pavo, champiñones, salsa bechamel, aceite de oliva y sal)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>1ª plato</b>	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Crema de calabaza (patata, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de patata al estilo alemán (patata, fideos, salchichas, aceite de oliva y sal)	Menestra con ajada (judía, guisantes, zanahoria, patata, coliflor, ajo, aceite de oliva, pimentón y sal)
<b>2ª plato</b>	Lomo a la plancha y guarnición (lomo de cerdo, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Espagueti boloñesa (pasta, picadillo de cerdo, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Bacalao con coliflor (bacalao, coliflor, patata, pimentón, aceite de oliva y ajo)	Tortilla española con pimientos asados (patata, huevo, pimiento, aceite de oliva y sal)	Pollo de navidad (pollo, patata, tomate, aceite de oliva y sal)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Postre sorpresa (turrón)
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>1ª plato</b>	Crema de guisantes con jamón (guisantes, jamón, agua, aceite de oliva y sal)	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Ensaladilla de judías y atún (judías, atún, patata, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Lentejas con verduras (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)
<b>2ª plato</b>	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)			Cocidillo de temporada (lomo de cerdo, repollo, garbanzos, aceite de oliva y sal)	Salmón al vapor con brócoli (lomos de salmón, brócoli, aceite de oliva y sal)
<b>Postre</b>	Fruta			Yogur	fruta
	LUNES 30	MARTES 31			
<b>1ª plato</b>	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	<b>FESTIVO</b>			
<b>2ª plato</b>	Hamburguesa premium de pollo (hamburguesa de pollo, lechuga, zanahoria, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)				
<b>Postre</b>	Fruta				

REVISADO  
Mª Fernanda Diéguez Garza  
Experta en nutrición e Planificación dietética  
Máster Universitario en Nutrición

M.ª Fernanda Diéguez Garza  
BIOLOGA  
Col. 5254-X