

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1º plato	Crema de calabaza (patata, calabaza, cebolla, aceite de oliva y sal)	Menestra con ajada (judía, guisantes, zanahoria, patata, coliflor, ajo, aceite de oliva, pimentón y sal)	Sopita a la gallega (fideos, jamón, chorizo, aceite de oliva y sal)	Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)
2º plato	Lomo a la plancha y arroz (lomo de cerdo, arroz, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Bacalao con brócoli y cachelo (bacalao, brócoli, patata, aceite de oliva y sal)	Chuleta de pavo y magnolias (pasta, chuleta de pavo, sal y aceite de oliva)	Paella de peixes y verduras (arroz, merluza, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º plato	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Crema de guisantes con jamón (guisantes, jamón, aceite de oliva y sal)	Potaje de judías y garbanzos (judías, garbanzos, aceite de oliva y sal)	Sopa de patata al estilo alemán (patata, fideos, salchichas, aceite de oliva y sal)
2º plato	Hamburguesa de pollo y macarrón (hamburguesa de pollo, pasta, aceite de oliva y sal)	Abadejo en ajada con coliflor (abadejo, patata, coliflor, pimentón, aceite de oliva, ajo y sal)	Cabecero de lomo a la manzana y patata amarilla (lomo de cerdo, manzana, patata, aceite de oliva y sal)	Albóndigas con arroz (albóndigas de vacuno, arroz, aceite de oliva y sal)	Chuleta de cerdo con su ajillo natural y salteado de hortalizas (chuleta, zanahoria, pimiento rojo, calabacín, aceite de oliva, ajo y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º plato	Crema de zanahorias (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Lentejas vegetales (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Ensalada de melón con jamón (melón, jamón)	Salpicón de verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, brécol, judía, cebolla, coliflor, aceite de oliva y sal)
2º plato	Richada infantil y magnolias (pasta, carne picada de cerdo, pimentón, cebolla, aceite de oliva y sal)	Merluza en salsa verde con cachelos y judías (merluza, judías, cebolla, patata, perejil, aceite de oliva y sal)	Calamares en salsa americana con arroz (calamares, arroz, pimiento rojo, verde, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Pollo asado y sus espinacas en crema (pollo, espinacas, bechamel, aceite de oliva y sal)	Escalopines con pasta (escalopines de pavo, macarrones, caldo de carne, zanahoria, puerro, guisante, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º plato	Crema de calabacines (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, judías, atún, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Alubias a la inglesa (alubias, tomate, bacon, aceite de oliva y sal)	Pisto de verduras (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva y sal)
2º plato	Arroz y pechuga a la plancha (pechuga de pollo, arroz, sal, aceite de oliva)	Cazuela de fideos con bacalao (pasta, bacalao, aceite de oliva y sal)	Tortilla española con ensalada (patata, huevo, lechuga, tomate, aceite de oliva y sal)	Blanqueta de pavo asada con menestra (pavo, guisante, zanahoria, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa de salmón con arroz (hamburguesa de salmón, arroz, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

M.ª Fernanda Diéguez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición

Maria fernanda Diéguez

M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIOLOGA
CGL 52542