

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

					VIERNES 2
1ª plato					FESTIVO
2ª plato					
Postre					
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1ª plato	Sopita a la gallega (fideos, jamón, chorizo, aceite de oliva y sal)	Caldo de temporada (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Tortilla española (patata, huevo, aceite de oliva y sal)	Alubias a la jardinera (alubias, verduras variadas, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Escalopines de pollo con menestra (hamburguesa, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Bacalao en ajada con coliflor y cachelos (bacalao, cachelo, coliflor, pimentón, aceite de oliva, ajo y sal)	Espagueti boloñesa (pasta, carne de cerdo picada, tomate, orégano, aceite de oliva y sal)	Paella de carne y verdura (arroz, pollo, ternera, judía, zanahoria, pimiento, aceite de oliva y sal)	Merluza en salsa verde con judías (merluza, perejil, ajo, judías, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1ª plato	Crema de puerros (puerro, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Garbanzos con calabaza (garbanzos, calabaza, aceite de oliva y sal)	Lentejas con verduras (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Sopa minestrone (fideos, verduras, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Lomo al horno y arroz (lomo, arroz, aceite de oliva y sal)	Muslo de pavo al horno con menestra (pavo, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Salmón al vapor, cachelos y brécol (salmón, cachelo, brécol, aceite de oliva y sal)	Pechuga a la plancha y arroz (pechuga de pollo, arroz, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de merluza y ensalada (albóndigas de merluza, lechuga, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1ª plato	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Alubias con espinacas (alubias, espinacas, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla, aceite y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)
2ª plato	Raxo al ajillo y magnolias (raxo, ajo, perejil, pasta, aceite de oliva y sal)	Bacalao en salsa verde con guisantes y su arroz (Bacalao, arroz, guisantes, cebolla, perejil, sal, aceite de oliva)	Pollo asado con ensalada (pollo, lechuga, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa de salmón y cachelos (hamburguesa de salmón, cachelos, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de carne con arroz de verduras (albóndigas de vacuno, arroz, judía, zanahoria, pimiento, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1ª plato	Crema de guisantes (guisantes, patata, cebolla, aceite y sal)	Lentejas con verduras (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Brócoli con zanahoria (brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla, aceite y sal)	Rollitos de primavera sobre arroz al vapor (Hojaldre, verduras, arroz, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Chuletas de pavo con arroz (pavo, arroz, aceite de oliva y sal)	Calamares con tomate y patata (calamares, patata, tomate, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Garbanzos con jamón (garbanzos, jamón fresco, aceite de oliva y sal)	Cabecero de lomo asado con pimientos (cabecero de lomo, pimientos asados, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

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

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