

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Plato	Jamón, arroz, calabaza, acelga.	Merluza, patata, puerro, espinaca.	Arroz, pollo, tomate, grelos.	Ternera, patata, guisante, calabacín.	Salmón, arroz, puerro, zanahoria.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Plato	FESTIVO	Pisto de verduras, pollo, patata.	Jamón, calabaza, arroz, judías.	Abadejo, patata, guisante, zanahoria.	Calabacín, arroz, pavo, espinaca.
Postre		Yogur	Fruta	yogur	fruta
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Plato	Jamón, arroz, tomate, puerro.	Zanahoria, patata, pollo, grelos.	Merluza, guisante, arroz, repollo.	Ternera, patata, calabaza, puerro	Arroz, zanahoria, salmón, espinaca.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Plato	Guisante, jamón, calabacín, patata.	Abadejo, arroz, calabaza, repollo.	NOCHEBUENA	NAVIDAD	Ternera, arroz, calabacín, judías.
Postre	Fruta	Yogur			Fruta
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	ENERO	
Plato	Coliflor, calabacín, patata, pollo.	Calabaza, arroz, repollo, ternera.	FIN DE AÑO	ENERO	
Postre	Fruta	Yogur		ENERO	

REVISADO

M<sup>a</sup> Fernanda Diéguez Garza  
Experta en nutrición e Planificación dietética  
Máster Universitario en Nutrición



M. Fernanda Diéguez Garza  
BIOLOGA  
CULISAN