

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

NOTA: Peixe del día = pescado según mercado al horno o hervido con guarnición

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º plato	Crema de verduritas (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Brócoli con zanahoria (brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Alubias guisadas con repollo (alubias, repollo, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)
2º plato	Tortilla española con pimientos asados (patata, huevo, pimientos, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con calabaza (pescado, calabaza, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con piña (pollo, piña, aceite de oliva y sal)	Costillas asadas con pisto (costilla de cerdo, puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de merluza con judías (albóndigas, judía, patata, aceite de oliva, sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º plato	Crema de zanahoria y calabaza (patata, calabaza y zanahorias, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos y pollo (fideos, pollo, aceite de oliva y sal)	Crema de calabacines y jamón (calabacines, jamón, agua, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, judías, atún, aceite de oliva y sal)
2º plato	Chuleta de pavo con arroz (chuleta de pavo, arroz, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con menestra (pescado, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa con ensalada (hamburguesa de ternera, lechuga, zanahoria, maíz, aceite de oliva y sal)	Carrilleras estofadas (carrilleras de cerdo, patata, cebolla, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Garbanzos con bacalao (garbanzos, bacalao, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º plato	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)		Minestrone de fideos y verduritas (fideos, menestra, aceite de oliva, agua y sal)	Crema de puerros y manzana (patata, puerro, manzana, cebolla, agua, aceite de oliva y sal)	Rolitos de hojaldre (rolitos rellenos de verduras, arroz, aceite de oliva y sal)
2º plato	Pechuga a la plancha con macarrones (pechuga de pollo, pasta, aceite de oliva y sal)		Guisote de carne tradicional (carne, patata, zanahoria, guisante, aceite de oliva y sal)	Paella de peixes y verduras (arroz, merluza, judía, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite de oliva y sal) XXXX	Tortilla española con ensalada (huevos, patata, lechuga, zanahoria, maíz, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta		Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º plato	Crema de guisantes (patata, guisantes, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahoria y naranja (zanahoria, naranja, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, judías, atún, aceite de oliva y sal)	Croquetas de atún (bechamel, atún, pan rallado)
2º plato	Chuleta de pavo con magnolias (carne de pavo, pasta, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con brécol (pescado, brécol, patata, aceite de oliva y sal)	Garbanzos castellanos (garbanzos, jamón fresco, verduras, aceite de oliva y sal)	Arroz a la cubana (arroz, salchicha, huevo, aceite de oliva y sal)	Cabecero de lomo celta con calabacín al ajillo infantil (cabecero de lomo de cerdo, calabacín, ajo, perejil, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

M^a Fernanda Díez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición


M.ª Fernanda Díez Garza
BIÓLOGA
C-10142