

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

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

	MARZO		MIÉRCOLES 1	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
1º plato			Crema de calabazas (patata, calabaza, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)		
2º plato			Muslo de pavo al horno con patata (pavo, patata, aceite de oliva y sal)		
Postre			Fruta		
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1ª plato	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Sopa de verduras (menestra de verduras, fideos, aceite de oliva y sal)	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Alubias a la inglesa (alubias, tomate, bacon, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahorias (zanahoria, patata, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Pasta con berenjenas y tropezones (pasta, berenjena, jamón, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa con arroz (Hamburguesa de cerdo, arroz, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con pimientos (pollo, patata, pimiento, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1ª plato	Crema de guisantes (guisantes, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Garbanzos al curry con arroz y verduritas (curry, menestra de verduras, arroz, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Rollitos de hojaldre (rollitos de hojaldre rellenos de verduras)
2ª plato	Pechuga a la plancha con arroz (pechuga de pollo, arroz, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Tortilla con ensalada (huevos, patata, lechuga, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Paleta asada con repollo y patata (paleta de cerdo, patata, repollo, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Escalopines de pavo con fideos y calabaza (pavo, fideos, calabaza, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1ª plato	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de puerros (patata, puerro, cebolla, aceite y sal) INTERCAMBIADO DÍA 21	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria, sal, aceite de oliva)	Garbanzos caldosos con repollo (garbanzos, repollo, aceite de oliva y sal)
2ª plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada, tomate, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con brócoli (pescado, brócoli, patata, aceite de oliva y sal)	Raxo en salsa thai (raxo de cerdo, salsa thai, aceite de oliva y sal)	Guisote de carne tradicional (carne, patata, zanahoria, guisante, aceite de oliva y sal)	Paella de carne y vegetales (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla, judías, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	MAYO
1ª plato	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite y sal)	Alubias con verduras (alubia, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos y pollo (caldo de pollo, fideos, pollo, aceite de oliva y sal)	
2ª plato	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, tomate, aceite de oliva y sal)	Chuleta de pavo con magnolias salteadas (carne de pavo, pasta, calabacín, aceite de oliva y sal)	Paella de peixes (arroz, merluza, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Calamares en salsa americana (calamares, patata, pimiento rojo, verde, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	

REVISADO

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



M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C.O. 5254-X