

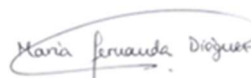
FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

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

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º plato	Crema de guisantes (patata, guisantes, cebolla, aceite y sal)	Sopa de fideos con jamón (fideos, jamón, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria, sal, aceite de oliva)	Crema de puerro (patata, puerro, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º 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)	Carrilleras en su salsa (carrilleras de cerdo, patata, zanahorias, cebolla, aceite de oliva y sal)	Fabada tradicional (fabes, chorizo, jamón, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con repollo y patata (pescado, repollo, patata, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º plato	Crema de calabazas (patata, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Minestrone de fideos y verduritas (fideos, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahoria (patata, zanahorias, cebolla, aceite y sal)
2º plato	Hamburguesa de pollo con magnolias (carne de pollo, pasta, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con pisto (pescado, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena, aceite de oliva y sal)	Callos infantiles (garbanzos, tropezones de jamón, chorizo y bacon)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)	Dados de moruno (carne de cerdo, patata, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º plato	Crema de calabacines (patata, calabacines, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Alubias con verduras (alubias, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria, sal, aceite de oliva)	Sopa de peixe (pescado, fideos, aceite de oliva y sal)
2º plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada, aceite de oliva y sal)	Muslitos de pollo con arroz y brócoli (pollo, arroz, brócoli, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con patata, (pescado, patata, aceite de oliva y sal)	Paella de carne y verduras (arroz, pollo, ternera, guisantes, judías, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Chuletas de pavo con menestra (chuleta de pavo, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º plato	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Caldoso de garbanzos y espinacas (garbanzo, espinacas, aceite de oliva y sal)	Crema de guisantes con tomate (patata, guisantes, tomate, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Lomo al horno con arroz (lomo de cerdo, arroz, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con cachelo (pescado, cachelo, aceite de oliva y sal)	Escalopines con pimientos (escalopines de ternera, pimientos asados, patata, 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



M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C/EL 5254X