

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

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

	SEPTIEMBRE			JUEVES 1	VIERNES 2
1º plato				Crema de tomate y zanahoria (patata, tomate, zanahoria, cebolla, aceite y sal)	Alubias a la jardinera (alubias, verduras variadas, aceite de oliva y sal)
2º plato				Macarrones al horno con atún y verduras (pasta, menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)
Postre				Yogur	Fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º plato	Crema de puerros, patata y pera al azafrán (puerros, patata, pera, azafrán, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Sopa griega de garbanzos (garbanzos, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Tortilla española (patata, huevo, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, patata, aceite de oliva y sal)	Pollo asado (pollo, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa con crema de espinacas (hamburguesa de cerdo, espinaca, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con ensalada (pescado, lechuga, zanahoria, maíz dulce, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º plato	FESTIVO	Crema de calabacines (calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria, sal, aceite de oliva)	Pisto de verduras en crema (Puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato		Espagueti boloñesa (pasta, carne picada de cerdo, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con brécol (pescado, brécol, patata, aceite de oliva y sal)	Calamares en salsa americana (calamares, pimiento rojo, verde, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Codillo asado (codillo, aceite de oliva y sal)
Postre		Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º plato	Crema de guisantes con jamón (guisantes, jamón, patata, cebolla, aceite y sal)	Sopa de fideos (fideos, jamón, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahorias (zanahoria, patata, cebolla, aceite y sal)
2º plato	Paella de carne y pollo (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con pisto (pollo, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)	Pechuga guisada con magnolias y champiñones (pechuga de pollo, champiñones, pasta, aceite de oliva y sal)	Peixe del día (pescado, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º plato	Crema de coliflor y manzana (coliflor, manzana, patata, 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 peixe (pescado, fideos, aceite de oliva y sal)	Crema de judías y calabacín (calabacín, judías, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Guiso de jamón y verduras (jamón, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Tortilla española (patata, huevo, aceite de oliva y sal)	Escalopines de pavo en salsa thai con guisante y zanahoria (pavo, salsa thai, guisantes, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Dados de moruno y su guarnición (carne de cerdo, patata, cebolla, zanahoria, 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
 BIÓLOGA
 C-123456