

	SEMANA: 1	SEMANA: 2	SEMANA: 3	SEMANA: 4
Lunes	1º Crema de calabacín y puerro (9) 2º Albóndigas de pollo con patatas (1. Trazas:6,10) Postre: Fruta de temporada	1º Alubias estofadas 2º Bacalao al horno con pisto (4) Postre: Fruta de temporada	1º Caldereta de pescado, arroz, verduras y huevo cocido (3,4) 2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga y zanahoria POSTRE: Fruta de temporada	1º Macarrones integrales boloñesa (1,3) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla POSTRE: Fruta de temporada
Martes	1º Lentejas estofadas (Trazas:1) 2º Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (4) POSTRE: Yogurt natural (7)	1º Pasta integral con salsa de verduras (1,3) 2º Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria POSTRE: Fruta de temporada	1º Crema de calabacín y puerro (9) 2º Albóndigas de pescado con ensalada de tomate y maíz (1,4. Trazas: 2,3,7,14) POSTRE: Fruta de temporada	1º Caldo de judías, patata y zanahoria 2º Pollo guisado con ensalada de lechuga y tomate POSTRE: Fruta de temporada
Miércoles	1º Arroz integral con verduras 2º Tortilla francesa con queso con ensalada de tomate y maíz (3,7) POSTRE: Fruta de temporada	1º Crema de calabaza y zanahoria (9) 2º Pollo al horno con patata panadera Postre: Fruta de temporada	1º Sopa de integral de cocido (1,3) 2º Cocido de garbanzo, pollo, ternera, patata, zanahoria POSTRE: Fruta de temporada	1º Arroz con tomate y huevo cocido (3) 2º Bacalao al horno con patata panadera (4) POSTRE: Yogurt natural (7)
Jueves	1º Garbanzos con espinacas (9,12) 2º Filete de pavo a la plancha con ensalada de zanahoria y lechuga POSTRE: Fruta de temporada	1º Paella integral de guisantes, calabacín, zanahoria y pollo con aceitunas 2º Huevos rellenos de atún con ensalada de tomate y cebolla (3,4,7) POSTRE: Yogurt natural (7)	1º Lentejas estofadas (Trazas:1) 2º Salmón con ensalada de lechuga y zanahoria (4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Alubias estofadas 2º Lomo salteado en salsa de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria POSTRE: Fruta de temporada
Viernes	1º Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) 2º Varitas de pescado con patata cocida (4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Judías verdes con jamón 2º Hamburguesa casera con ensalada de lechuga y cebolla (12) Postre: Fruta de temporada	1º Menestra de verduras 2º Tortilla de patata con cebolla con ensalada de lechuga y tomate (3,4) POSTRE: Yogurt natural (7)	1º Crema de calabaza y zanahoria (9) 2º Pizza (1,3,6,7. Trazas: 4,11) POSTRE: Fruta de temporada

NOTA: de ensalada son 50gr y de patatas al horno 100gr. 2 Días por semana se ofrecerá pan integral.

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA ARIADNA MÉNDEZ ARIAS

ColCyL:00252

