

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta TX 3	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	TX Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta TX 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 11	TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta TX 13	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 18	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta TX 20	Psito con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
TX Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta TX 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta TX 25	TX Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 27	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
TX Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta TX 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 No Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 3	Alcachofas salteadas con jamón Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 4	Patatas en blanco con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	Macarrones salteados con pavo y orégano Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 10	Patatas en blanco con verduras Lomo de merluza en salsa con calabaza Pan integral y Fruta 11	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz en blanco con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 13	Crema de calabaza y zanahoria Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas en blanco con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 18	Arroz en blanco con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con calabaza Pan y Lácteo 19	Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan integral y Fruta 20	Migas de coliflor con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada Pan y Lácteo 21	
Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Merluza salteada al ajillo con pimientos Pan integral y Fruta 25	Macarrones salteados con pavo y orégano Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Coliflor salteada al ajo y limón Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 27	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas en blanco con verduras Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta 31	Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


 Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 Nº Col: AND-00572

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta TX 3	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	TX Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta TX 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 11	TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta TX 13	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 18	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta TX 20	Psito con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
TX Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta TX 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta TX 25	TX Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 27	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
TX Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta TX 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 No Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 3	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 11	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 13	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 18	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano) Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 25	Garbanzos con verduras Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 27	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				

Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 Nº Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla francesa con queso fresco Pan y Fruta 3	Alcachofas salteadas con jamón Pechuga de pollo en su jugo con judías verdes Pan integral y Fruta 4	Patatas en blanco con verduras Merluza al horno con calabaza Pan y Lácteo 5	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de cerdo en su jugo con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Patatas y judías verdes salteadas Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Macarrones salteados con pavo y orégano Pechuga de pollo en su jugo con zanahorias Pan y Fruta 10	Patatas en blanco con verduras Lomo de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta 11	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla francesa con queso fresco Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz en blanco con taquitos de rape Pechuga de pavo al horno con calabacín Pan integral y Fruta 13	Crema de calabaza y zanahoria Lomo de cerdo al horno con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas en blanco con rape Lomo de cerdo en su jugo con calabacín Pan y Fruta 17	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Pechuga de pollo al horno con zanahorias Pan integral y Fruta 18	Arroz en blanco con carne de cerdo Merluza al horno con calabaza Pan y Lácteo 19	Crema de calabacín y puerro Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Coliflor salteada al ajo y limón Pechuga de pollo en su jugo con zanahorias Pan y Lácteo 21	
Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta 25	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de gallo en su jugo con zanahorias Pan y *Gelatina S/A 26	Coliflor salteada al ajo y limón Pechuga de pollo al horno con judías verdes Pan integral y Fruta 27	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Lomo de cerdo en su jugo con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas en blanco con verduras Lomo de cerdo al horno con calabacín Pan y Lácteo 31	*Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 No Col: AND-00572

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 3	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 11	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 13	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 18	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano) Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 25	Garbanzos con verduras Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 27	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				

Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
No Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 3	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 11	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 13	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 18	Arroz en amarillo con carne de cerdo Merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano) Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 25	Garbanzos con verduras Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 27	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				

Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
No Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 3	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 4	Patatas guisadas con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 5	Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 6	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 10	Patatas guisadas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 11	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 12	Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 13	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
Patatas guisadas con rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 17	Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 18	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano) Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 20	Migas de coliflor con huevo cocido Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 21	
Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 24	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 25	Garbanzos con verduras Crocanti de merluza al horno y ensalada tipo 2 Pan y *Gelatina S/A 26	Ensalada de picadillo con palitos de cangrejo Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 27	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
Patatas guisadas con carne de cerdo Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Fruta 31	Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada. *Gelatina S/A: sin azúcar 0%				

Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
No Col: AND-00572

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 3	Salmorejo casero TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 4	TX Patatas estofadas con verduras TX Merluza salteada al ajillo con pimientos Pan y Lácteo 5	TX Garbanzos con verduritas TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 6	TX Patatas y judías verdes salteadas TX Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta TX 10	TX Patatas guisadas a la riojana TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 11	TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y *Gelatina S/A 12	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape TX Pechuga de pavo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX 13	Salmorejo casero TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 14	
TX Patatas guisadas con rape TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 17	TX Judías verdes salteadas con pechuga de pavo TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 18	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 19	Salmorejo casero TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX 20	TX Pisto de verduras TX Pechuga de pollo al ajillo con verduras Pan y Lácteo 21	
TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 24	Crema de judías verdes y zanahorias TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta TX 25	TX Garbanzos con verduritas TX Lomo de gallo en salsa con verduras Pan y *Gelatina S/A 26	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 27	Salmorejo casero TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 28	
TX Patatas guisadas con carne de cerdo TX Lomo de cerdo al ajillo con verduras Pan y Lácteo 31	*Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


 Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 No Col: AND-00572

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 				
Crema hortelana de verduras TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 3	TX Alcachofas salteadas con jamón TX Pechuga de pollo en su jugo con judías verdes Pan integral y Fruta TX 4	TX Patatas en blanco con verduras TX Merluza al horno con calabaza Pan y Lácteo 5	TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Lomo de cerdo en su jugo con judías verdes Pan integral y Fruta TX 6	TX Patatas y judías verdes salteadas TX Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 7	
TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Pechuga de pollo en su jugo con zanahorias Pan y Fruta TX 10	TX Patatas en blanco con verduras TX Lomo de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta TX 11	TX Judías verdes salteadas con pechuga de pavo TX Calabacín con tortilla francesa Pan y *Gelatina S/A 12	TX Arroz en blanco con taquitos de rape Pechuga de pavo al horno con calabacín Pan integral y Fruta TX 13	Crema de calabaza y zanahoria TX Lomo de cerdo al horno con zanahorias Pan y Lácteo 14	
TX Patatas en blanco con rape TX Lomo de cerdo en su jugo con calabacín Pan y Fruta TX 17	TX Judías verdes salteadas con pechuga de pavo TX Pechuga de pollo al horno con zanahorias Pan integral y Fruta TX 18	TX Arroz en blanco con carne de cerdo TX Merluza al horno con calabaza Pan y Lácteo 19	Crema de calabacín y puerro TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 20	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Pechuga de pollo en su jugo con zanahorias Pan y Lácteo 21	
TX Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 24	Crema de judías verdes y zanahorias TX Lomo de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta TX 25	TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Lomo de gallo en su jugo con zanahorias Pan y *Gelatina S/A 26	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Pechuga de pollo al horno con judías verdes Pan integral y Fruta TX 27	TX Judías verdes salteadas con pechuga de pavo TX Lomo de cerdo en su jugo con zanahorias Pan y Lácteo 28	
TX Patatas en blanco con verduras TX Lomo de cerdo al horno con calabacín Pan y Fruta TX 31	*Gelatina S/A: sin azúcar 0%				


Ana Pemán Pérez-Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 Nº Col: AND-00572

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.