

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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas guisadas con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 8	Pisto con huevo cocido Taquitos de bienmesabe y ensalada de picadillo Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y remolacha aliñada Pan y Fruta 12	Garbanzos con verduritas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas guisadas a la riojana Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	Macarrones en salsa boloñesa casera Croquetas de cocido y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 15	Alubias con judías verdes y calabaza Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	Lentejas con zanahorias Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 22	Sopa de tomate con gambas Boquerones en tempura y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 23
Patatas guisadas con chocos Schnitzel de pollo al horno y tomate a rodajas Pan y Fruta 26	Alubias con calabaza Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de marisco Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	Guisantes con jamón serrano Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	Arroz en amarillo con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas guisadas con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 8	Pisto con huevo cocido Taquitos de bienmesabe y ensalada de picadillo Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y remolacha aliñada Pan y Fruta 12	Garbanzos con verduritas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas guisadas a la riojana Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	Macarrones en salsa boloñesa casera Croquetas de cocido y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 15	Alubias con judías verdes y calabaza Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	Lentejas con zanahorias Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 22	Sopa de tomate con gambas Boquerones en tempura y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 23
Patatas guisadas con chocos Schnitzel de pollo al horno y tomate a rodajas Pan y Fruta 26	Alubias con calabaza Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de marisco Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	Guisantes con jamón serrano Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	Arroz en amarillo con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas guisadas con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	Patatas salteadas con zanahorias y pavo Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 8	Pisto con huevo cocido Taquitos de bienmesabe y ensalada de picadillo Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y remolacha aliñada Pan y Fruta 12	Garbanzos con verduritas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas guisadas a la riojana Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	Macarrones en salsa boloñesa casera Croquetas de cocido y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 15	Alubias con judías verdes y calabaza Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 22	Sopa de tomate con gambas Boquerones en tempura y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 23
Patatas guisadas con chocos Schnitzel de pollo al horno y tomate a rodajas Pan y Fruta 26	Alubias con calabaza Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de marisco Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	Guisantes con jamón serrano Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	Arroz en amarillo con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas en blanco con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	Patatas salteadas con zanahorias y pavo Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Filete de lomo de cerdo en salsa con calabaza Pan integral y Fruta 8	Coliflor salteada al ajo y limón Taquitos de bienmesabe y ensalada Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con jamón y albahaca Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 12	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas en blanco con verduras Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	Judías salteadas con jamón cocido Croquetas de cocido y ensalada Pan integral y Fruta 15	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	Patatas en blanco con verduras Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Coliflor salteada al ajo y limón Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 22	Crema de calabaza y zanahorias Boquerones en tempura y ensalada Pan y Lácteo 23
Patatas en blanco con verduras Schnitzel de pollo al horno Pan y Fruta 26	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de verduras Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y gelatina S/A* 28	Zanahorias salteadas con pechuga de pavo Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	Arroz en blanco con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz.

\*SIN TOMATE.

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas guisadas con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana TX Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	TX Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 8	Pisto con huevo cocido Taquitos de bienmesabe y ensalada de picadillo Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y remolacha aliñada Pan y Fruta 12	TX Garbanzos con verduritas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas guisadas a la riojana Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	TX Macarrones en salsa boloñesa casera Croquetas de cocido y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 15	TX Alubias con judías verdes y calabaza Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	TX Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	TX Lentejas con zanahorias Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 22	Sopa de tomate con gambas Boquerones en tempura y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 23
Patatas guisadas con chocos Schnitzel de pollo al horno y tomate a rodajas Pan y Fruta 26	TX Alubias con calabaza Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de marisco Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	TX Guisantes con jamón serrano TX Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

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 Pérez-Serrano

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Licenciada en Ciencia y Técnología 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 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	Patatas guisadas con verduras Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 8	Coliflor salteada al ajo y limón Taquitos de bienmesabe y ensalada de picadillo Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y remolacha aliñada Pan y Fruta 12	Garbanzos con verduritas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 13	Patatas guisadas a la riojana Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	Macarrones en salsa boloñesa casera Croquetas de cocido y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 15	Alubias con judías verdes y calabaza Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 19	Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 20	Coliflor salteada al ajo y limón Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	Lentejas con zanahorias Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 22	Sopa de tomate con gambas Boquerones en tempura y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 23
Patatas guisadas con chocos Schnitzel de pollo al horno y tomate a rodajas Pan y Fruta 26	Alubias con calabaza Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 27	Crema de marisco Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	Guisantes con jamón serrano Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta 29	Arroz en amarillo con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b> 	<b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b> 		<b>FESTIVO DÍA DE AÑO NUEVO</b> 1	TX Patatas guisadas con verduras TX Filete de lomo de cerdo en salsa y zanahorias Pan y Lácteo 2
Crema de verduras hortelana TX Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Fruta TX 5	<b>DÍA DE LOS REYES MAGOS</b>  6	TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta TX 8	TX Pisto de verduras TX Lomo de merluza en salsa de ajo y perejil con calabacín Pan y Lácteo 9
Crema de calabacín y puerro TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 12	TX Garbanzos con verduritas TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX 13	TX Patatas guisadas a la riojana TX Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y gelatina S/A* 14	TX Macarrones en salsa boloñesa casera TX Pechuga de pollo en salsa con calabaza Pan integral y Fruta TX 15	TX Alubias con judías verdes y calabaza TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Lácteo 16
TX Judías salteadas con jamón cocido TX Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta TX 19	TX Patatas guisadas con ternera TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 20	TX Pisto de verduras TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Lácteo 21	TX Lentejas con zanahorias TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta TX 22	TX Sopa de tomate con gambas TX Filete de gallo en salsa de ajo y perejil con calabacín Pan y Lácteo 23
TX Patatas guisadas con chocos TX Pechuga de pollo en salsa con calabaza Pan y Fruta TX 26	TX Alubias con calabaza TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta TX 27	Crema de marisco TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A* 28	TX Guisantes con jamón serrano TX Filete de lomo de cerdo en salsa y patatas al horno Pan integral y Fruta TX 29	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Filete de gallo en salsa de ajo y perejil con zanahorias Pan y Lácteo 30

\*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

