

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 	<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 				
<p>Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta</p> <p>2</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta</p> <p>3</p>	<p>Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo</p> <p>4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta</p> <p>5</p>	<p>Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p>6</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta</p> <p>9</p>	<p>Sopa de tomate con gambas Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta</p> <p>10</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>12</p>	<p>Garbanzos con zanahorias Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo</p> <p>13</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta</p> <p>16</p>	<p>Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>17</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo</p> <p>18</p>	<p>Lentejas con zanahorias Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta</p> <p>19</p>	<p>Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>20</p>	
<p>Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta</p> <p>23</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta</p> <p>24</p>	<p>Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*</p> <p>25</p>	<p>Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta</p> <p>26</p>	<p>Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo</p> <p>27</p>	

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 Pemian Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº C.O.I. ANDU-00572

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 	<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 				
<p>Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta</p> <p>2</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta</p> <p>3</p>	<p>TX Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo</p> <p>4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta</p> <p>5</p>	<p>TX Alubias con judías verdes y calabaza TX Pechuga de pollo al curry con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p>6</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta</p> <p>9</p>	<p>Sopa de tomate con gambas Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta</p> <p>10</p>	<p>TX Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>12</p>	<p>TX Garbanzos con zanahorias Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo</p> <p>13</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahoria TX Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta</p> <p>16</p>	<p>TX Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>17</p>	<p>Patatas guisadas con verduras TX Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo</p> <p>18</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta</p> <p>19</p>	<p>TX Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>20</p>	
<p>Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta</p> <p>23</p>	<p>TX Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta</p> <p>24</p>	<p>Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*</p> <p>25</p>	<p>Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta</p> <p>26</p>	<p>TX Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo</p> <p>27</p>	

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

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 	<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 				
<p>Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta</p> <p>2</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta</p> <p>3</p>	<p>Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo</p> <p>4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta</p> <p>5</p>	<p>Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p>6</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta</p> <p>9</p>	<p>Sopa de tomate con gambas Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta</p> <p>10</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>12</p>	<p>Garbanzos con zanahorias Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo</p> <p>13</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta</p> <p>16</p>	<p>Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>17</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>18</p>	<p>Lentejas con zanahorias Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta</p> <p>19</p>	<p>Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>20</p>	
<p>Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta</p> <p>23</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta</p> <p>24</p>	<p>Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*</p> <p>25</p>	<p>Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta</p> <p>26</p>	<p>Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo</p> <p>27</p>	

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

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

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ara Feman Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº C.O.I. ANDU-00572

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 		<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 					
Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta	2	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta	3	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo	4	Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta	5
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta	9	Sopa de tomate con gambas Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta	10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*	11	Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta	12
Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta	16	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta	17	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo	18	Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta	19
Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta	23	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta	24	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*	25	Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta	26
Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.		Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.		Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo		Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo	
*Gelatina S/A: sin azúcar 0%							

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 Pemian Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº C.O.I. ANDU-00572

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 	<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 				
<p>Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta</p> <p>2</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta</p> <p>3</p>	<p>Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo</p> <p>4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta</p> <p>5</p>	<p>Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p>6</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta</p> <p>9</p>	<p>Sopa de tomate con gambas Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta</p> <p>10</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>12</p>	<p>Garbanzos con zanahorias Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo</p> <p>13</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta</p> <p>16</p>	<p>Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta</p> <p>17</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo</p> <p>18</p>	<p>Lentejas con zanahorias Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta</p> <p>19</p>	<p>Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>20</p>	
<p>Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta</p> <p>23</p>	<p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta</p> <p>24</p>	<p>Coliflor salteada al ajo y limón Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*</p> <p>25</p>	<p>Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta</p> <p>26</p>	<p>Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo</p> <p>27</p>	

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 Pemian Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº C.O.I. ANDU-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 de verduras hortelana Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta	2	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta	3	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo	4
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta	9	Alcachofas salteadas con jamón serrano Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta	10	Coliflor salteada al ajo y limón Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta	5
Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta	16	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan integral y Fruta	17	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan y gelatina S/A*	11
Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta	23	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Lomo de merluza salteada al ajillo con pimientos Pan integral y Fruta	24	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo	18
Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz. Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.		Coliflor salteada al ajo y limón Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y gelatina S/A*	25	Judías salteadas con jamón cocido Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta	19
*Gelatina S/A: sin azúcar 0%		Crema de verduras hortelana Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta	26	Macarrones salteados con pavo y orégano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo	20
				Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo	27

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

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

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</p> 	<p>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</p> 				
<p>Crema de verduras hortelana TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Fruta TX</p> <p>2</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX</p> <p>3</p>	<p>TX Patatas guisadas con carne de cerdo TX Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo</p> <p>4</p>	<p>TX Macarrones a la boloñesa TX Filete de lomo de cerdo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX</p> <p>5</p>	<p>TX Alubias con judías verdes y calabaza TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan y Lácteo</p> <p>6</p>	
<p>TX Patatas guisadas con chocos TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX</p> <p>9</p>	<p>TX Sopa de tomate con gambas TX Pechuga de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX</p> <p>10</p>	<p>TX Sopa de picadillo con verduras TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y gelatina S/A*</p> <p>11</p>	<p>Crema de calabacín y puerro TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX</p> <p>12</p>	<p>TX Garbanzos con zanahorias TX Filete de gallo en salsa de ajo y perejil con verduras Pan y Lácteo</p> <p>13</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahoria TX Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta TX</p> <p>16</p>	<p>TX Alubias con verduritas TX Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan integral y Fruta TX</p> <p>17</p>	<p>TX Patatas guisadas con verduras TX Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones Pan y Lácteo</p> <p>18</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias TX Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta TX</p> <p>19</p>	<p>Puré de verduras TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p>20</p>	
<p>TX Judías salteadas con jamón cocido TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX</p> <p>23</p>	<p>TX Sopa de picadillo con verduras TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta TX</p> <p>24</p>	<p>TX Pisto con verduras TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y gelatina S/A*</p> <p>25</p>	<p>Crema de verduras hortelana TX Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX</p> <p>26</p>	<p>TX Patatas guisadas con ternera TX Pechuga de pollo en salsa con verduras Pan y Lácteo</p> <p>27</p>	

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

