

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>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 1</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 6</p>	<p>Patatas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 7</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 8</p>	<p>Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 14</p>	<p>Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 15</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16</p>	<p>Lentejas con zanahorias Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta 20</p>	<p>Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta 21</p>	<p>Alubias con verduritas Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A 22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 23</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 24</p>	
<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 28</p>	<p>Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 29</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 31</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 Perrián 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

<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 Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 1</p>	<p>Macarrones salteados con pavo y orégano Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 6</p>	<p>Patatas en blanco con verduras Lomo de merluza en salsa verde con calabaza Pan integral y Fruta 7</p>	<p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 8</p>	<p>Arroz en blanco con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 14</p>	<p>Arroz en blanco con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada Pan y Lácteo 15</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16</p>	<p>Macarrones salteados con pavo y orégano Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta 20</p>	<p>Patatas en blanco con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta 21</p>	<p>Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A 22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 23</p>	<p>Coliflor salteada al ajo y limón Schnitzel de pollo al horno y ensalada Pan y Lácteo 24</p>	
<p>Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 28</p>	<p>Macarrones salteados con pavo y orégano Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 29</p>	<p>Patatas en blanco con verduras Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 31</p>	

Ensalada: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz

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

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Perrián 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

<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>Salmorejo casero Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>TX Garbanzos con verduras TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>Patatas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>TX Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>TX Alubias con verduras Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>Salmorejo casero Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">24</p>	
<p>TX Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>TX Garbanzos con verduras Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">31</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 Perrián 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

<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>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 1</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 6</p>	<p>Patatas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 7</p>	<p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 8</p>	<p>Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 14</p>	<p>Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 15</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16</p>	<p>Macarrones salteados con pavo y orégano Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta 20</p>	<p>Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta 21</p>	<p>Alubias con verduritas Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A 22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 23</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 24</p>	
<p>Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 28</p>	<p>Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 29</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 31</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 Perrián 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

<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>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 1</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 6</p>	<p>Patatas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 7</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 8</p>	<p>Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 14</p>	<p>Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 15</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16</p>	<p>Lentejas con zanahorias Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta 20</p>	<p>Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta 21</p>	<p>Alubias con verduras Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A 22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 23</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 24</p>	
<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 28</p>	<p>Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 29</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 31</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 Perrián 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

<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>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 1</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 2</p>	<p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3</p>	
<p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 6</p>	<p>Patatas a la riojana Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 7</p>	<p>Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 8</p>	<p>Arroz a la marinera con taquitos de rape Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 9</p>	<p>Patatas aliñadas con huevo cocido Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 10</p>	
<p>Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 13</p>	<p>Ensalada de judías verdes (judías verdes, ATÚN, HUEVO cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 14</p>	<p>Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 15</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16</p>	<p>Lentejas con zanahorias Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Fruta 20</p>	<p>Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla francesa y jamón de york Pan integral y Fruta 21</p>	<p>Alubias con verduritas Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y *Gelatina S/A 22</p>	<p>Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 23</p>	<p>Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 24</p>	
<p>Lentejas con zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 28</p>	<p>Garbanzos con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan y Lácteo 29</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 30</p>	<p>Ensaladilla con cangrejo y maíz Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 31</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 Perrián 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

<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>Salmorejo casero TX Lomo de merluza en salsa con calabaza Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>TX Garbanzos con verduras TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>Crema hortelana de verduras TX Filete de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">3</p>	
<p>Crema de calabaza y zanahorias TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>TX Patatas a la riojana TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas Pan y *Gelatina S/A</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>TX Arroz a la marinera con taquitos de rape TX Pechuga de pavo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>Puré de patata y calabaza TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">10</p>	
<p>TX Patatas guisadas con chocos TX Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>TX Judías verdes salteadas con pechuga de pavo TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>TX Lentejas con zanahorias TX Lomo de cerdo al ajillo con verduras Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">17</p>	
<p>Crema de verduras hortelana TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>TX Patatas guisadas con carne de ternera TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>TX Alubias con verduritas TX Pechuga de pollo al ajillo con verduras Pan y *Gelatina S/A</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>TX Alcachofas salteadas con jamón serrano TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">24</p>	
<p>TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>Crema de judías verdes y zanahorias TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>TX Garbanzos con verduritas TX Lomo de merluza al ajillo con verduras Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>TX Patatas estofadas con verduras TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta TX</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>TX Alcachofas salteadas con jamón serrano TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo</p> <p style="text-align: right;">31</p>	

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Perian Perez-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.