

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			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



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
 N° 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

Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo en salsa con calabacín Pan y Fruta 1	Macarrones salteados con pavo y orégano Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	Patatas en blanco con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Croquetas de jamón y ensalada Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas en blanco con rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	Arroz en blanco con zanahorias y calabacín Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Crema de verduras Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Macarrones salteados con pavo y orégano Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan y Fruta 15	Arroz en blanco con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 17	Patatas en blanco con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Alcachofas salteadas con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
Crema de verduras hortelana Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Pechuga de pollo en salsa de limón con zanahorias Pan integral y Fruta 23	Patatas en blanco con verduras Merluza salteada al ajillo con pimientos Pan y Lácteo 24	Macarrones salteados con pavo y orégano Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
Crema de patata y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada Pan integral y Fruta 30			<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> 

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

Ensalada: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz.

*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

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	TX Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	TX Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	TX Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	TX Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	TX Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
TX Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	TX Garbanzos con verduritas TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
TX Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			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



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 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	TX Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	TX Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	TX Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	TX Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	TX Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
TX Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	TX Garbanzos con verduritas TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
TX Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			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



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

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	Judías verdes salteadas con pechuga de pavo Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
Crema de patata y zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			<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> 

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
 N° 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

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			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



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
 N° 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

Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 2	Patatas guisadas con carne de cerdo Tortilla francesa y queso fresco Pan y *Gelatina S/A 3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 4	Ensaladilla rusa de atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Patatas guisadas con taquitos de rape Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 8	Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada) Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Garbanzos con calabaza Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 15	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y *Gelatina S/A 17	Patatas guisadas con carne de ternera Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 18	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
Guisantes con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 22	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo en salsa de limón con zanahorias Pan integral y Fruta 23	Patatas guisadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 25	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 26	
Lentejas con zanahorias Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 29	Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 30			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

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
 N° 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

Crema de calabaza y zanahoria TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta TX 1	TX Alubias con verduritas TX Lomo de merluza en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX 2	TX Patatas estofadas con carne de cerdo TX Calabacín con tortilla francesa Pan y *Gelatina S/A 3	TX Lentejas con zanahorias TX Pechuga de pollo al ajillo y verduras Pan integral y Fruta TX 4	Crema de verduras TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
TX Patatas guisadas con taquitos de rape TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 8	Crema de calabaza y judías verdes TX Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX 9	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Lomo de merluza en salsa con coliflor Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta TX 11	TX Garbanzos con calabaza TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 12	
Crema de puerro y calabacín TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta TX 15	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX 16	TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y *Gelatina S/A 17	TX Patatas guisadas con carne de ternera TX Lomo de merluza en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 18	Salmorejo casero TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19	
TX Guisantes con jamón serrano TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 22	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta TX 23	TX Patatas guisadas con verduras TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 24	TX Garbanzos con verduritas TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 25	Crema de calabaza y judías verdes TX Pechuga de pollo al ajillo con verduras Pan y Lácteo 26	
TX Lentejas con zanahorias TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 29	TX Patatas guisadas con chocos TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta 30			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 

*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.