

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de calabaza y zanahoria Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 2	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 3	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazónada en salsa con champiñones Pan y Lácteo 4	Garbanzos con calabaza Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 5	Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta 9	Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y gelatina S/A* 11	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 12	Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ave en salsa a la jardinera Pan y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 17	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 19	Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 20	
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 23	Garbanzos con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 24	Crema de calabacín y puerro Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y gelatina S/A* 25	Lentejas con zanahorias Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 26	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 30	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 31		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 Peman Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: AINU-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 2	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Crocanti de merluza al horno Pan integral y Fruta 3	Patatas en blanco con verduras Pechuga de pollo sazónada en salsa con champiñones Pan y Lácteo 4	Judías salteadas con jamón cocido Tortilla de patatas con cebolla y ensalada Pan integral y Fruta 5	Macarrones salteados con pavo y orégano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta 9	Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y gelatina S/A* 11	Coliflor salteada al ajo y limón Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 12	Patatas en blanco con verduras Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 16	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 17	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	Coliflor salteada al ajo y limón Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 19	Judías salteadas con jamón cocido Pechuga de pollo al curry y ensalada Pan y Lácteo 20	
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 23	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta 24	Crema de calabacín y puerro Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y gelatina S/A* 25	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan integral y Fruta 26	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Pechuga de pavo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 30	Patatas en blanco con verduras Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 31		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: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz.

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

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Feman Perez-Serrano
 Diplomada en Nutrición y Dietética
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
 N.º COI: AINU-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 2	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 3	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 4	Garbanzos con calabaza Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 5	Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta 9	Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y gelatina S/A* 11	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 12	Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ave en salsa a la jardinera Pan y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 17	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 19	Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 20	
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 23	Garbanzos con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 24	Crema de calabacín y puerro Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y gelatina S/A* 25	Lentejas con zanahorias Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 26	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 30	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 31		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 Feman Perez-Serrano
 Diplomada en Nutrición y Dietética
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
 No. COI: AINU-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 2	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 3	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazónada en salsa con champiñones Pan y Lácteo 4	Garbanzos con calabaza Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 5	Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta 9	Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y gelatina S/A* 11	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 12	Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ave en salsa a la jardinera Pan y Fruta 16	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 17	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 19	Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 20	
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 23	Garbanzos con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 24	Crema de calabacín y puerro Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y gelatina S/A* 25	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 26	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 30	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 31		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 Feman Perez-Serrano
 Diplomada en Nutrición y Dietética
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
 No. COI: AINU-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 2	Alubias con verduritas Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 3	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo sazónada en salsa con champiñones Pan y Lácteo 4	Garbanzos con calabaza Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 5	Guisantes con jamón serrano Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados Pan y Fruta 9	Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 10	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Taquitos de bienmesabe y ensalada tipo 2 Pan y gelatina S/A* 11	Coliflor salteada al ajo y limón Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 12	Patatas guisadas con ternera Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ave en salsa a la jardinera Pan y Fruta 16	Lentejas con zanahorias Tortilla francesa con queso fresco Pan integral y Fruta 17	Patatas guisadas con carne de cerdo Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	Macarrones a la boloñesa Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 19	Alubias con judías verdes y calabaza Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 20	
Patatas guisadas con chocos Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta 23	Garbanzos con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 24	Crema de calabacín y puerro Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y gelatina S/A* 25	Lentejas con zanahorias Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 26	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 30	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 31		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 Peman Perez-Serrano
 Diplomada en Nutrición y Dietética
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
 N.º COI: AIND-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta TX 2	TX Alubias con verduritas TX Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan integral y Fruta TX 3	TX Patatas guisadas con verduras TX Pechuga de pollo sazónada en salsa con champiñones Pan y Lácteo 4	TX Garbanzos con calabaza TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX 5	Puré de verduras TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 9	Crema de verduras hortelana TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX 10	TX Sopa de picadillo con verduras TX Lomo de merluza salteada al ajillo con pimientos Pan y gelatina S/A* 11	TX Pisto de verduras TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta TX 12	TX Patatas guisadas con ternera TX Filete de lomo de cerdo en salsa Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro TX Hamburguesa de ave en salsa a la jardinera Pan y Fruta TX 16	TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 17	TX Patatas guisadas con carne de cerdo TX Lomo de salmón en salsa de mostaza y eneldo con calabacín Pan y Lácteo 18	TX Macarrones a la boloñesa TX Filete de lomo de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX 19	TX Alubias con judías verdes y calabaza TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan y Lácteo 20	
TX Patatas guisadas con chocos TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 23	TX Garbanzos con verduritas TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX 24	Crema de calabacín y puerro TX Pechuga de pollo al ajillo con verduras Pan y gelatina S/A* 25	TX Lentejas con zanahorias TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 26	TX Sopa de picadillo con verduras TX Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana TX Filete de gallo en salsa de ajo y perejil Pan y Fruta TX 30	TX Patatas guisadas a la riojana TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 31		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 Feman Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: AINU-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 Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta TX 2	TX Alubias con verduritas TX Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan integral y Fruta TX 3	TX Patatas en blanco con verduras TX Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 4	TX Garbanzos con calabaza TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX 5	Puré de verduras TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 6	
TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 9	Crema de verduras hortelana TX Filete de lomo de cerdo en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX 10	TX Sopa de picadillo con verduras TX Lomo de merluza salteada al ajillo con pimientos Pan y gelatina S/A* 11	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 12	TX Patatas en blanco con verduras TX Filete de lomo de cerdo en salsa Pan y Lácteo 13	
Crema de calabacín y puerro TX Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Fruta TX 16	TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 17	TX Patatas en blanco con carne de cerdo TX Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 18	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Filete de lomo de cerdo en salsa Pan integral y Fruta TX 19	TX Alubias con judías verdes y calabaza TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan y Lácteo 20	
TX Patatas en blanco con verduras TX Lomo de cerdo en salsa con calabacín Pan y Fruta TX 23	TX Garbanzos con verduritas TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan integral y Fruta TX 24	Crema de calabacín y puerro TX Pechuga de pollo al ajillo con verduras Pan y gelatina S/A* 25	TX Lentejas con zanahorias TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 26	TX Sopa de picadillo con verduras TX Pechuga de pavo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 27	
Crema de verduras hortelana TX Filete de gallo en salsa de ajo y perejil Pan y Fruta TX 30	TX Patatas en blanco con verduras TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 31		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: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz.

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Feman Perez-Serrano
Diplomada en Nutrición y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: AINU-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.