

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | Patatas estofadas con verduras<br>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo<br>1                        | Garbanzos con verduras<br>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan integral y Fruta<br>2               | Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>3 |  |
| Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br>Albóndigas de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>6                                                        | Patatas a la riojana<br>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br>Pan integral y Fruta<br>7                                                                      | Alubias con verduritas<br>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas<br>Pan y Lácteo<br>8                              | Arroz a la marinera con taquitos de rape<br>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta<br>9 | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>10                                                               |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br>Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta<br>14                  | Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1<br>Pan y Lácteo<br>15                | Crema de calabaza y zanahorias<br>Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta<br>16      | Pisto con huevo cocido<br>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan y Lácteo<br>17                                                                                      |  |
| Crema de verduras hortelana<br>Hamburguesa de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>20                                                                                          | Alubias con verduritas<br>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br>Pan integral y Fruta<br>21                                                                            | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas<br>Pan y Lácteo<br>22 | Lentejas con zanahorias<br>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br>Pan integral y Fruta<br>23                          | Patatas aliñadas con atún<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>24                                                                                     |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>Tortilla francesa y queso fresco<br>Pan y Fruta<br>27                                                                                     | Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br>Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br>Pan integral y Fruta<br>28                                          | Guiso de patatas con rape<br>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>29                          | Lentejas con zanahorias<br>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta<br>30                 | Pisto con huevo cocido<br>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br>Pan y Lácteo<br>31                                                                                         |  |

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

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

  
 Ana Peman Perez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 N° Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | Patatas en blanco con verduras<br>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo<br>1                    | Macarrones salteados con pavo y orégano<br>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan integral y Fruta<br>2  | Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>3 |  |
| Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br>Pechuga de pollo en salsa con judías verdes<br>Pan y Fruta<br>6                                               | Patatas en blanco con verduras<br>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br>Pan integral y Fruta<br>7                                                            | Macarrones salteados con pavo y orégano<br>Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco<br>Pan y Lácteo<br>8             | Arroz en blanco con taquitos de rape<br>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta<br>9         | Alcachofas salteadas con jamón serrano<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>10                                                                        |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br>Pechuga de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta<br>14                     | Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada<br>Pan y Lácteo<br>15                   | Crema de calabaza y zanahorias<br>Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta<br>16          | Coliflor salteada al ajo y limón<br>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan y Lácteo<br>17                                                                            |  |
| Crema de verduras hortelana<br>Hamburguesa de pollo en salsa con judías verdes<br>Pan y Fruta<br>20                                                                              | Macarrones salteados con pavo y orégano<br>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br>Pan integral y Fruta<br>21                                                           | Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas<br>Pan y Lácteo<br>22 | Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano<br>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br>Pan integral y Fruta<br>23   | Patatas aliñadas con atún<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>24                                                                                     |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>Tortilla francesa y queso fresco<br>Pan y Fruta<br>27                                                                                     | Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br>Merluza salteada al ajillo con pimientos<br>Pan integral y Fruta<br>28                                              | Patatas en blanco con rape<br>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>29                     | Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta<br>30 | Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br>Pan y Lácteo<br>31                                                                    |  |

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

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

  
 Ana Peman Perez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 Nº Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | Patatas estofadas con verduras<br>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo<br>1            | TX Garbanzos con verduras<br>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan integral y Fruta<br>2               | Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>3 |  |
| Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br>Albóndigas de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>6                                                        | Patatas a la riojana<br>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br>Pan integral y Fruta<br>7                                                                      | TX Alubias con verduras<br>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas<br>Pan y Lácteo<br>8                 | TX Arroz a la marinera con taquitos de rape<br>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta<br>9 | Salmorejo casero<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>10                                                                                              |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br>Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta<br>14                  | TX Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1<br>Pan y Lácteo<br>15 | Crema de calabaza y zanahorias<br>TX Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta<br>16      | Pisto con huevo cocido<br>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan y Lácteo<br>17                                                                                      |  |
| Crema de verduras hortelana<br>Hamburguesa de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>20                                                                                          | TX Alubias con verduras<br>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br>Pan integral y Fruta<br>21                                                                           | Salmorejo casero<br>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduras<br>Pan y Lácteo<br>22                      | TX Lentejas con zanahorias<br>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br>Pan integral y Fruta<br>23                          | Patatas aliñadas con atún<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>24                                                                                     |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>Tortilla francesa y queso fresco<br>Pan y Fruta<br>27                                                                                     | TX Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br>Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br>Pan integral y Fruta<br>28                                       | Guiso de patatas con rape<br>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>29              | TX Lentejas con zanahorias<br>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta<br>30                 | Pisto con huevo cocido<br>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br>Pan y Lácteo<br>31                                                                                         |  |

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

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

  
 Ana Peman Perez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 N° Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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><b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b></p>  | <p><b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b></p>  | <p>Patatas en blanco con calabacín<br/>Lomo de merluza a las finas hierbas<br/>Pan y Lácteo 1</p>                          | <p>TX Macarrones salteados con pavo y orégano<br/>TX Pechuga de pollo al horno<br/>Pan y manzana al horno 2</p>                   | <p>Patatas y judías verdes salteadas<br/>TX Filete de lomo de cerdo en su jugo<br/>Pan y Lácteo 3</p>                         |  |
| <p>Crema de calabaza y zanahorias<br/>TX Pechuga de pollo al horno<br/>Pan y Membrillo 6</p>                                                                                         | <p>Patatas en blanco con zanahorias<br/>Lomo de merluza al horno<br/>Pan y pera al horno 7</p>                                                                                | <p>TX Macarrones salteados con pavo y orégano<br/>Tortilla francesa con queso fresco<br/>Pan y Lácteo 8</p>                | <p>TX Arroz en blanco con taquitos de rape<br/>TX Pechuga de pollo al horno<br/>Pan y manzana al horno 9</p>                      | <p>Puré de patata y zanahorias<br/>TX Lomo de cerdo en su jugo<br/>Pan y Lácteo 10</p>                                        |  |
| <p><b>FESTIVO</b><br/>13</p>                                                                                                                                                         | <p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br/>TX Pechuga de pollo al horno<br/>Pan y pera al horno 14</p>                                                                | <p>TX Arroz en blanco con carne de cerdo<br/>Tortilla francesa con queso fresco<br/>Pan y Lácteo 15</p>                    | <p>Crema de calabaza y zanahorias<br/>TX Pechuga de pollo al horno con patatas<br/>Pan y manzana al horno 16</p>                  | <p>TX Macarrones salteados con pavo y orégano<br/>Lomo de merluza al horno<br/>Pan y Lácteo 17</p>                            |  |
| <p>Crema de verduras hortelana<br/>TX Pechuga de pollo al horno<br/>Pan y Membrillo 20</p>                                                                                           | <p>TX Macarrones salteados con pavo y orégano<br/>Lomo de cerdo en su jugo<br/>Pan y pera al horno 21</p>                                                                     | <p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br/>Lomo de merluza a las finas hierbas con patatas<br/>Pan y Lácteo 22</p> | <p>TX Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano<br/>Tortilla francesa con queso fresco<br/>Pan y manzana al horno 23</p> | <p>Puré de patata y zanahorias<br/>TX Lomo de cerdo en su jugo<br/>Pan y Lácteo 24</p>                                        |  |
| <p>Crema de judías verdes y zanahorias<br/>Tortilla francesa y queso fresco<br/>Pan y Membrillo 27</p>                                                                               | <p>TX Sopa en blanco de ave con arroz y zanahorias<br/>Lomo de merluza al horno<br/>Pan y pera al horno 28</p>                                                                | <p>Patatas en blanco con rape<br/>TX Filete de lomo de cerdo en su jugo<br/>Pan y Lácteo 29</p>                            | <p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br/>Lomo de merluza al horno<br/>Pan y manzana al horno 30</p>                     | <p>TX Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano<br/>TX Pechuga de pollo al horno con patatas<br/>Pan y Lácteo 31</p> |  |

*Ana Peman Perez-Serrano*  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
Nº Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | Patatas estofadas con verduras<br>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo<br>1                        | Garbanzos con verduritas<br>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan integral y Fruta<br>2             | Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>3 |  |
| Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br>Albóndigas de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>6                                                        | Patatas a la riojana<br>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br>Pan integral y Fruta<br>7                                                                      | Alubias con verduritas<br>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas<br>Pan y Lácteo<br>8                              | Arroz a la marinera con taquitos de rape<br>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta<br>9 | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>10                                                               |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br>Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta<br>14                  | Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1<br>Pan y Lácteo<br>15                | Crema de calabaza y zanahorias<br>Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta<br>16      | Pisto con huevo cocido<br>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan y Lácteo<br>17                                                                                      |  |
| Crema de verduras hortelana<br>Hamburguesa de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>20                                                                                          | Alubias con verduritas<br>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br>Pan integral y Fruta<br>21                                                                            | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas<br>Pan y Lácteo<br>22 | Lentejas con zanahorias<br>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br>Pan integral y Fruta<br>23                          | Patatas aliñadas con atún<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>24                                                                                     |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>Tortilla francesa y queso fresco<br>Pan y Fruta<br>27                                                                                     | Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br>Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br>Pan integral y Fruta<br>28                                          | Guiso de patatas con rape<br>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>29                          | Lentejas con zanahorias<br>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta<br>30                 | Pisto con huevo cocido<br>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br>Pan y Lácteo<br>31                                                                                         |  |

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

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

  
 Ana Peman Perez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 N° Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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><b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b></p>  | <p><b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b></p>  | <p>Patatas estofadas con verduras<br/>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br/>Pan y Lácteo</p> <p>1</p>                        | <p>Garbanzos con verduritas<br/>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>2</p>                 | <p>Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br/>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br/>Pan y Lácteo</p> <p>3</p> |  |
| <p>Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br/>Albóndigas de pollo a la jardinera<br/>Pan y Fruta</p> <p>6</p>                                               | <p>Patatas a la riojana<br/>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>7</p>                                                             | <p>Alubias con verduritas<br/>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas<br/>Pan y Lácteo</p> <p>8</p>                              | <p>Arroz a la marinera con taquitos de rape<br/>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>9</p>     | <p>Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br/>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br/>Pan y Lácteo</p> <p>10</p>                                                               |  |
| <p><b>FESTIVO</b></p> <p>13</p>                                                                                                                                                      | <p>Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br/>Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>14</p>         | <p>Arroz en amarillo con carne de cerdo<br/>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1<br/>Pan y Lácteo</p> <p>15</p>                | <p>Crema de calabaza y zanahorias<br/>Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>16</p>          | <p>Pisto con huevo cocido<br/>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br/>Pan y Lácteo</p> <p>17</p>                                                                                      |  |
| <p>Crema de verduras hortelana<br/>Hamburguesa de pollo a la jardinera<br/>Pan y Fruta</p> <p>20</p>                                                                                 | <p>Alubias con verduritas<br/>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>21</p>                                                                   | <p>Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br/>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas<br/>Pan y Lácteo</p> <p>22</p> | <p>Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano<br/>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>23</p>   | <p>Patatas aliñadas con atún<br/>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br/>Pan y Lácteo</p> <p>24</p>                                                                                     |  |
| <p>Crema de judías verdes y zanahorias<br/>Tortilla francesa y queso fresco<br/>Pan y Fruta</p> <p>27</p>                                                                            | <p>Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br/>Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>28</p>                                 | <p>Guiso de patatas con rape<br/>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br/>Pan y Lácteo</p> <p>29</p>                          | <p>Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br/>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br/>Pan integral y Fruta</p> <p>30</p> | <p>Pisto con huevo cocido<br/>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br/>Pan y Lácteo</p> <p>31</p>                                                                                         |  |

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

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

*Ana Peman Perez-Serrano*  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
Nº Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | Patatas estofadas con verduras<br>Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo<br>1                        | Garbanzos con verduras<br>Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan integral y Fruta<br>2               | Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon)<br>Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>3 |  |
| Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas)<br>Albóndigas de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>6                                                        | Patatas a la riojana<br>Crocanti de merluza al horno y pimientos asados<br>Pan integral y Fruta<br>7                                                                      | Alubias con verduritas<br>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas<br>Pan y Lácteo<br>8                              | Arroz a la marinera con taquitos de rape<br>Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta<br>9 | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>10                                                               |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz)<br>Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta<br>14                  | Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1<br>Pan y Lácteo<br>15                | Crema de calabaza y zanahorias<br>Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta<br>16      | Coliflor salteada al ajo y limón<br>Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas<br>Pan y Lácteo<br>17                                                                            |  |
| Crema de verduras hortelana<br>Hamburguesa de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta<br>20                                                                                          | Alubias con verduritas<br>Croquetas de jamón y remolacha aliñada<br>Pan integral y Fruta<br>21                                                                            | Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo<br>Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas<br>Pan y Lácteo<br>22 | Lentejas con zanahorias<br>Tortilla francesa y ensalada tipo 2<br>Pan integral y Fruta<br>23                          | Patatas aliñadas con atún<br>Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo<br>24                                                                                     |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>Tortilla francesa y queso fresco<br>Pan y Fruta<br>27                                                                                     | Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)<br>Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br>Pan integral y Fruta<br>28                                          | Guiso de patatas con rape<br>Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo<br>29                          | Lentejas con zanahorias<br>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta<br>30                 | Judías verdes salteadas con pechuga de pavo<br>Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada<br>Pan y Lácteo<br>31                                                                    |  |

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

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

  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 Nº Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios</b><br> | <b>La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados</b><br> | TX Patatas estofadas con verduras<br>TX Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín<br>Pan y Lácteo 1     | TX Garbanzos con verduras<br>TX Pechuga de pollo al horno con verduras<br>Pan integral y Fruta TX 2                         | Crema de verduras hortelana<br>TX Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo 3 |  |
| Crema de calabaza y zanahorias<br>TX Albóndigas de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta TX 6                                                                                      | TX Patatas a la riojana<br>TX Filete de merluza en salsa y verduras<br>Pan integral y Fruta TX 7                                                                          | TX Alubias con verduras<br>TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla<br>Pan y Lácteo 8                  | TX Arroz a la marinera con taquitos de rape<br>TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín<br>Pan integral y Fruta TX 9 | Salmorejo casero<br>TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo 10                     |  |
| <b>FESTIVO</b><br>13                                                                                                                                                             | Crema de calabaza y judías verdes<br>TX Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby<br>Pan integral y Fruta TX 14                                                    | TX Arroz en amarillo con carne de cerdo<br>TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla<br>Pan y Lácteo 15 | Crema de calabaza y zanahorias<br>TX Churrasco de pollo al curry con patatas al horno<br>Pan integral y Fruta TX 16         | TX Pisto de verduras<br>TX Filete de merluza al horno con zanahorias<br>Pan y Lácteo 17                        |  |
| Crema de verduras hortelana<br>TX Hamburguesa de pollo a la jardinera<br>Pan y Fruta TX 20                                                                                       | TX Alubias con verduras<br>TX Filete de lomo de cerdo en salsa con verduras<br>Pan integral y Fruta TX 21                                                                 | Salmorejo casero<br>TX Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduras<br>Pan y Lácteo 22                  | TX Lentejas con zanahorias<br>TX Calabacín con tortilla francesa<br>Pan integral y Fruta TX 23                              | Crema de calabacín y puerro<br>TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby<br>Pan y Lácteo 24          |  |
| Crema de judías verdes y zanahorias<br>TX Calabacín con tortilla francesa<br>Pan y Fruta TX 27                                                                                   | Puré de verduras<br>TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos<br>Pan integral y Fruta TX 28                                                                         | TX Guiso de patatas con rape<br>TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes<br>Pan y Lácteo 29       | TX Lentejas con zanahorias<br>TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan integral y Fruta TX 30                 | TX Pisto de verduras<br>TX Pechuga de pollo al horno con verduras<br>Pan y Lácteo 31                           |  |

Ana Peman Perez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos  
 N° Col: AND-00572

[www.dmaritainfantil.com](http://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.