

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios 	La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o semidesnatados 		Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 1	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 5	Crema de verduras hortelana Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 6	Patatas estofadas con carne de cerdo Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 8	Guisantes con jamón serrano Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 13	Patatas a la riojana Boquerones en tempura al horno y pimientos asados Pan y gelatina S/A* 14	Alubias con verduritas Tortilla francesa y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 15	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 19	Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 21	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 22	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de lomo de cerdo adobado en salsa y tomate a rodajas Pan y Lácteo 23	
Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 26	Garbanzos con calabaza Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 27	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan y gelatina S/A* 28	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 29	Alubias con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30	

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 Domén Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: 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	
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 		Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan integral y Fruta 1	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2	
TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 5	Crema de verduras hortelana Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 6	TX Patatas estofadas con carne de cerdo Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 8	TX Guisantes con jamón serrano Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 13	Patatas a la riojana Boquerones en tempura al horno y pimientos asados Pan y gelatina S/A* 14	TX Alubias con verduritas Tortilla francesa y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 15	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 19	TX Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 21	TX Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 22	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de lomo de cerdo adobado en salsa y tomate a rodajas Pan y Lácteo 23	
Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 26	TX Garbanzos con calabaza Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 27	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan y gelatina S/A* 28	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 29	TX Alubias con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30	

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 Domén 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	
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 		Alcachofas salteadas con jamón serrano Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 1	Coliflor salteada al ajo y limón Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2	
Macarrones salteados con pavo y orégano Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 5	Crema de verduras hortelana Schnitzel de pollo al horno y ensalada Pan integral y Fruta 6	Patatas en blanco con carne de cerdo Merluza salteada al ajillo con pimientos Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 8	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 13	Patatas en blanco con verduras Boquerones en tempura al horno y pimientos asados Pan y gelatina S/A* 14	Macarrones salteados con pavo y orégano Tortilla francesa y queso fresco Pan integral y Fruta 15	Judías verdes salteadas con pavo Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 19	Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 20	Alcachofas salteadas con jamón serrano Pechuga de pollo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 21	Arroz blanco salteado con jamón y albahaca Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 22	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de lomo de cerdo adobado en salsa y queso fresco Pan y Lácteo 23	
Patatas en blanco con verduras Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 26	Macarrones salteados con pavo y orégano Lomo de merluza en salsa verde con zanahorias Pan integral y Fruta 27	Arroz en blanco con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada Pan y gelatina S/A* 28	Coliflor salteada al ajo y limón Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 29	Judías verdes salteadas con pavo Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30	

Ensalada: lechuga romana, zanahoria rallada y maíz.

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

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Pemán Pérez Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº Col. AIN-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	
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 		Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan integral y Fruta 1	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2	
TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 5	Crema de verduras hortelana Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 6	TX Patatas estofadas con carne de cerdo Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 8	TX Guisantes con jamón serrano Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 13	Patatas a la riojana Boquerones en tempura al horno y pimientos asados Pan y gelatina S/A* 14	TX Alubias con verduritas Tortilla francesa y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 15	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 19	TX Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 21	TX Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 22	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de lomo de cerdo adobado en salsa y tomate a rodajas Pan y Lácteo 23	
Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 26	TX Garbanzos con calabaza Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 27	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan y gelatina S/A* 28	Salmorejo casero Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 29	TX Alubias con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30	

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 Domán 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	
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 		Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 1	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 2	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 5	Crema de verduras hortelana Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 6	Patatas estofadas con carne de cerdo Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 7	Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón) Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 8	Guisantes con jamón serrano Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 13	Patatas a la riojana Boquerones en tempura al horno y pimientos asados Pan y gelatina S/A* 14	Alubias con verduritas Tortilla francesa y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 15	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 19	Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 20	Pisto con huevo cocido Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 21	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 22	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Filete de lomo de cerdo adobado en salsa y tomate a rodajas Pan y Lácteo 23	
Patatas guisadas con chocos Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 26	Garbanzos con calabaza Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 27	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan y gelatina S/A* 28	Salmorejo casero (taquitos de jamón serrano y huevo cocido) Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta 29	Alubias con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 30	

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 Domén Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-60572

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	
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 		Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con verduras Pan integral y Fruta TX 1	TX Pisto de verduras TX Lomo de merluza en salsa Pan y Lácteo 2	
TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas y cebolla Pan y Fruta TX 5	Crema de verduras hortelana TX Pechuga de pollo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX 6	TX Patatas estofadas con carne de cerdo TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz TX Lomo de cerdo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX 8	TX Guisantes con jamón serrano TX Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9	
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta TX 13	TX Patatas a la riojana TX Lomo de merluza en salsa con verduras Pan y gelatina S/A* 14	TX Alubias con verduritas TX Calabacín con tortilla francesa Pan integral y Fruta TX 15	TX Sopa de tomate con gambas TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 16	
Crema de verduras hortelana TX Hamburguesa de pollo en salsa con zanahorias Pan y Fruta TX 19	TX Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) TX Calabacín con tortilla de patatas y cebolla Pan integral y Fruta TX 20	TX Pisto de verduras TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Lácteo 21	TX Lentejas con zanahorias TX Lomo de gallo al ajillo Pan integral y Fruta TX 22	TX Patatas salteadas con zanahorias y pavo TX Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con verduras Pan y Lácteo 23	
TX Patatas guisadas con chocos TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 26	TX Garbanzos con calabaza TX Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 27	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Calabacín con tortilla de patatas y cebolla Pan y gelatina S/A* 28	Salmorejo casero TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias Pan integral y Fruta TX 29	TX Alubias con verduritas TX Pechuga de pollo en salsa con verduras Pan y Lácteo 30	

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Domán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: 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
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 		TX Alcachofas salteadas con jamón serrano TX Pechuga de pollo en su jugo con calabacín Pan y Fruta TX 1	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Lomo de merluza al horno con zanahorias Pan y Lácteo 2
TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 5	Crema de verduras hortelana TX Pechuga de pollo en su jugo con zanahorias Pan y Fruta TX 6	TX Patatas en blanco con carne de cerdo TX Merluza al horno con judías verdes Pan y Lácteo 7	TX Sopa de picadillo con arroz TX Lomo de cerdo en su jugo con calabaza Pan y Fruta TX 8	TX Arroz blanco salteado con jamón y albahaca TX Lomo de gallo a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 9
FESTIVO 12	Crema de puerro y calabacín TX Pechuga de pollo en su jugo con judías verdes Pan y Fruta TX 13	TX Patatas en blanco con verduras TX Lomo de merluza al horno con calabaza Pan y gelatina S/A* 14	TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 15	TX Judías verdes salteadas con pavo TX Lomo de cerdo al horno con zanahorias Pan y Lácteo 16
Crema de verduras hortelana TX Pechuga de pollo en su jugo con calabacín Pan y Fruta TX 19	TX Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 20	TX Alcachofas salteadas con jamón serrano TX Pechuga de pollo en su jugo con judías verdes Pan y Lácteo 21	TX Arroz blanco salteado con jamón y albahaca TX Lomo de gallo al horno con calabacín Pan y Fruta TX 22	TX Patatas salteadas con zanahorias y pavo TX Lomo de cerdo al horno con calabaza Pan y Lácteo 23
TX Patatas en blanco con verduras TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 26	TX Macarrones salteados con pavo y orégano TX Lomo de merluza al horno con calabacín Pan y Fruta TX 27	TX Arroz en blanco con carne de cerdo TX Calabacín con tortilla francesa Pan y gelatina S/A* 28	TX Coliflor salteada al ajo y limón TX Lomo de cerdo al horno con zanahorias Pan y Fruta TX 29	TX Judías verdes salteadas con pavo TX Pechuga de pollo en jugo con calabaza Pan y Lácteo 30

*Gelatina S/A: sin azúcar 0%

Ana Domán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº COI: 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.