

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	TX-Alubias con verduritas Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 2	Salmorejo casero Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 3	TX Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 4	Patatas aliñadas con atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 9	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12	
TX Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 15	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	TX Garbanzos con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	TX Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 29	Ensaladilla con cangrejo y maíz TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes 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.

Ana Peman 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 verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 2	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 4	Patatas aliñadas con atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 15	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	Garbanzos con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 29	Ensaladilla con cangrejo y maíz Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes 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.

Ana Peman 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 verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 2	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 4	Patatas aliñadas con atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12	
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 15	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo en salsa de limón con zanahorias Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	Garbanzos con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 29	Ensaladilla con cangrejo y maíz Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes 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.

Ana Peman 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 verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Macarrones salteados con pavo y orégano Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 2	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 3	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 4	Patatas aliñadas con atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12	
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 15	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	Macarrones salteados con pavo y orégano Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	Macarrones salteados con pavo y orégano Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 29	Ensaladilla con cangrejo y maíz Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes 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.


 Ana Peman Perez-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 verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 1	Alubias con verduritas Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 2	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 3	Arroz blanco salteado con albahaca y jamón serrano Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 4	Patatas aliñadas con atún Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Ensalada de judías verdes con atún (judías verdes, huevo cocido, maíz) Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Pisto con huevo cocido Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12	
Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y queso fresco Pan y Fruta 15	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	Garbanzos con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Ensalada de patatas campera (patatas, huevo cocido, aceitunas negras, vinagreta de mostaza de Dijon) Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Ensalada de pasta con atún (maíz, zanahoria rallada, aceitunas) Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Sopa de tomate con gambas Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y queso fresco Pan y Fruta 29	Ensaladilla con cangrejo y maíz Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes 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.

Ana Peman 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 verduras hortalana TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta TX 1	TX Alubias con verduritas TX Filete de marrajo en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta TX 2	Salmorejo casero TX Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Lácteo 3	TX Lentejas con zanahorias TX Filete de ternera al ajillo y verduras Pan integral y Fruta TX 4	Puré de patata y zanahorias TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 5	
TX Guiso de patatas con rape TX Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta TX 8	Crema de calabaza y judías verdes TX Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta TX 9	TX Arroz en amarillo con carne de cerdo TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Lácteo 10	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta TX 11	TX Pisto de verduras TX Filete de merluza al horno con zanahorias Pan y Lácteo 12	
TX Lentejas con zanahorias TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Fruta TX 15	Salmorejo casero TX Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta TX 16	TX Patatas estofadas con verduras TX Taquitos de caella a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	TX Garbanzos con verduritas TX Filete de lomo de cerdo en salsa con verduras Pan integral y Fruta TX 18	Crema de verduras hortalana TX Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 19	
Crema de calabaza y zanahorias TX Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta TX 22	TX Patatas a la riojana TX Filete de merluza en salsa y verduras Pan integral y Fruta TX 23	TX Alubias con verduritas TX Calabacín con tortilla de patatas con cebolla Pan y Lácteo 24	TX Arroz a la marinera con taquitos de rape TX Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta TX 25	TX Sopa de tomate con gambas TX Carrillada de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 26	
Crema de judías verdes y zanahorias TX Calabacín con tortilla francesa Pan y Fruta TX 29	Puré de verduras TX Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta TX 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 		

Ana Peman 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.