



|           |                    | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|-----------|--------------------|--|--|--|--|--|
| 2ª semana | Almuerzo           | 1º Crema de verduras<br>2º Churros de merluza al horno con ensalada de tomate y lechuga<br>Postre: Fruta | 1º Potaje de lentejas<br>2º Jamoncitos de pollo a la jardinera con puré<br>Postre: Fruta                           | 1º Judías blancas<br>2º Huevos rotos al horno (huevo, tomate, guisantes, champiñones)<br>Postre: Yogur     | 1º Crema de berros<br>2º Macarrones integrales con atún y tomate aliñado.<br>Postre: Fruta                   | 1º Sopa de rape<br>2º Lomo al ajillo a la plancha con ensalada<br>Postre: Fruta                      |
|           | Recomendación cena | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos Carbono (pasta/arroz/sopa)</li> <li>• Carne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Pescado</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Carne</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne y/o huevo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Huevo</li> </ul>                       |
| 3ª semana | Almuerzo           | 1º Pasta integral con tomate<br>2º Huevos fritos con pechuga de pavo y tomate aliñado<br>Postre: Fruta   | 1º Puré de espinacas<br>2º Frijoles con arroz<br>Postre: Fruta   | 1º Crema de zanahorias<br>2º Merluza al horno con menestra<br>Postre: Yogur                                | 1º Caldo verde<br>2º Estofado de cerdo fresco con verduritas<br>Postre: Fruta                                | 1º Lentejas compuestas<br>2º Tortilla española con tomate y maíz<br>Postre: Fruta                    |
|           | Recomendación cena | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Pescado</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne y/o huevo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Carne</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos Carbono (pasta/arroz/sopa)</li> <li>• Pescado</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Carne</li> </ul>             |
| 4ª semana | Almuerzo           | 1º Potaje de acelgas<br>2º Arroz a la cubana (arroz, papas, huevo, tomate)<br>Postre: Fruta              | 1º Crema de verduras<br>2º Atún en aceite con ensalada de lechuga<br>Postre: Fruta                                 | 1º Puré de calabaza<br>2º Pollo al limón con pisto<br>Postre: Yogur  | 1º Potaje de lentejas<br>2º Abadejo al horno con tomate y maíz<br>Postre: Fruta                              | 1º Tortiglioni integrales con guisantes<br>2º Croquetas frescas de pollo y ensalada<br>Postre: Fruta |
|           | Recomendación cena | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Carne</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos Carbono (pasta/arroz/sopa)</li> <li>• Huevo</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos Carbono (pasta/arroz/sopa)</li> <li>• Pescado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Huevo</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Carne</li> </ul>             |
| 5ª semana | Almuerzo           | 1º Potaje de huevo<br>2º Lentejas con arroz blanco<br>Postre: Fruta                                      | 1º Puré de verduras (espinaca, calabacín, zanahoria)<br>2º Filete de merluza con tomate y orégano<br>Postre: Fruta | 1º Crema de puerro y calabaza<br>2º Ropa vieja de pulpo<br>Postre: Yogur                                   | 1º Farfalle integral con tomate<br>2º Hamburguesa fresca de cerdo a la plancha con verduras<br>Postre: Fruta |  |
|           | Recomendación cena | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne y pescado</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos Carbono (pasta/arroz/sopa)</li> <li>• Carne</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Huevo</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras/hortalizas</li> <li>• Pescado</li> </ul>                   |  |