



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Almuerzo	FESTIVO	1º Crema de verduras 2º Solomillo de pollo al horno con lechuga y tomate Postre: Fruta	1º Espaguetis integrales a la boloñesa 2º Atún en aceite con zanahoria y aceitunas. Postre: Fruta	1º Potaje de calabaza 2º Paella de pollo, res y cerdo frescos aliñado. Postre: Fruta	1º Garbanzas con verduras 2º Figuritas de merluza al horno con soja y rúcula Postre: Fruta
	Recomendación cena		<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres Carne 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Huevo
2ª semana	Almuerzo	1º Macarrones integrales con tomate y albahaca 2º Caballas en aceite con remolacha y lechuga iceberg Postre: Fruta	1º Sopa de merluza 2º Ropa vieja de cerdo y res frescos Postre: Fruta	1º Crema de puerro y calabacín 2º Pollo al horno con tomate y maíz Postre: Fruta	1º Potaje de huevo con cilantro 2º Albóndigas frescas de ternera y arroz aliñado. Postre: Fruta	1º Lentejas con verduras y huevo duro 2º Rabas de calamar con tomates cherrys Postre: Fruta
	Recomendación cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras Carne 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Carne
3ª semana	Almuerzo	1º Sopa de ave y ternera 2º Arroz a la cubana (arroz, papas, huevo, tomate) Postre: Fruta	1º Puré de berros 2º Pechuga a la plancha con lechuga y maíz Postre: Fruta	1º Crema de zanahorias 2º Merluza al horno con tomates aliñados Postre: Fruta	1º Judías pintas 2º Pasta integral con guisantes y atún Postre: Fruta	1º Potaje de acelgas 2º Bistec ruso fresco a la plancha con remolacha y lechuga Postre: Fruta
	Recomendación cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras o Legumbres Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Carne 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Pescado
4ª semana	Almuerzo	1º Coditos integrales con tomate y pollo 2º Atún en aceite con lechuga y aceitunas Postre: Fruta	1º Crema de berros y espinacas 2º Huevos al horno (champifones, maíz, tomate) Postre: Fruta	1º Frijoles con verduras 2º Churros de merluza con lechuga y zanahoria Postre: Fruta	1º Potaje de calabacín 2º Lomo a la plancha con tomate y remolacha Postre: Fruta	1º Garbanzas compuestas con arroz DÍA DE CANARIAS EN EL CENTRO
	Recomendación cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras o Legumbres Carne 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> Hidratos Carbono (arroz/pasta) Carne 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres Pescado o huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras Carne o pescado

*EL MENÚ PUEDE VARIAR EXCEPCIONALMENTE POR RAZONES JUSTIFICADAS, Y LOS POSTRES VARIARÁN DEPENDIENDO DE LAS EXISTENCIAS

Este menú ha sido valorado por D. Sergio Alonso Marrero, atendiendo a criterios de composición nutricional, estructura, frecuencia, combinaciones de alimentos y técnicas culinarias empleadas en su elaboración.

Firmado: D. Sergio Alonso Marrero

