

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Almuerzo	FESTIVO	1º Crema de calabaza 2º Arroz a la cubana (arroz, huevo, papas y tomate) Postre: Pan integral y yogurt	1º Caldo de ave y ternera 2º Filete de merluza empanada al horno con ensalada de tomate Postre: Pan y yogurt	1º Puré de espinacas 2º Solomillo de pollo al horno con remolacha y Maíz Postre: Pan y yogurt	1º Lentejas compuestas 2º Pizzas caseras de jamón, tomate, queso y Orégano Postre: Pan y yogurt
	Recomendación cena		• Legumbres • Carne	• Verduras • Huevo	• Legumbres • Pescado	• Verduras • Huevo
2ª semana	Almuerzo	1º Judías pintas con calabacín, berros y zanahorias (molido 2º Tortilla española con tomate Postre: Pan y yogurt	1º Potaje de judías 2º Pollo asado con lechugas varias Postre: Pan y yogurt	1º Pasta con tomate 2º Atún en aceite con ensalada Postre: Pan y yogurt	1º Caldo verde 2º Arroz con merluza Postre: Pan y yogurt	1º Crema de berros 2º Albóndigas caseras de ternera con verduritas Postre: Pan y yogurt
	Recomendación cena	• Verduras • Carne	• Hidratos de carbono (pasta o arroz) • Pescado	• Legumbres • Carne	• Legumbres • Huevo	• Hidratos de carbono (pasta o arroz) • Pescado
3ª semana	Almuerzo	1º Puré de acelgas 2º Huevos rotos al horno (huevo, maíz, tomate, champiñones) Postre: Pan y yogurt	1º Garbanzas con verduras 2º Croquetas caseras de pollo con remolacha y maíz Postre: Pan y fruta	1º Espaguetis con pollo y tomate 2º Varitas de merluza al horno con zanahoria y tomate Postre: Pan y yogurt	1º Puré de bubangos 2º Hamburguesa fresca de cerdo a la plancha con cherrys Postre: Pan y yogurt	1º Potaje de calabaza y zanahorias 2º Paella de pulpo Postre: Pan y yogurt
	Recomendación cena	• Hidratos de carbono (pasta o arroz) • Carne	• Verduras • Pescado	• Legumbre • Huevo	• Hidratos de carbono (pasta o arroz) • Pescado	• Legumbres • Carne
4ª semana	Almuerzo	1º Crema de verduras 2º Arroz a la cubana (arroz, huevo, papas y tomate) Postre: Pan y yogurt	1º Caldo de pescado 2º Ropa vieja de cerdo y ternera Postre: Pan y yogurt	1º Puré de espinacas 2º Pollo a la jardinera Postre: Pan y yogurt	1º Farfalle con tomate 2º Atún con ensalada Postre: Pan y yogurt	1º Potaje de lentejas 2º Tort Postre: Pan y yogurt illa de la huerta
	Recomendación cena	• Legumbres • Carne o pescado	• Verduras • Huevo	• Hidratos de carbono (pasta o arroz) • Pescado	• Legumbres • Huevos	• Verduras • Carne
5ª semana	Almuerzo	1º Puré de berros 2º Lomo asado con lechugas iceberg Postre: Pan y yogurt				
	Recomendación de cena	• Legumbres • 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 (col. nº 1515), atendiendo a criterios de composición nutricional, estructura, frecuencia, combinaciones de alimentos y técnicas culinarias empleadas en su elaboración.

Firmado: D. Sergio Alonso Marrero