

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Judías a la gallega

Arroz con salsa de tomate

Crema de verduras

Sopa jardinera con fideos

Lentejas con chorizo

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

Fusilis al horno con salmón

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

Lomos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

Yogur

Fruta

Danonino

Fruta

Fruta

SEMANA 02

Crema de zanahoria

Coliflor al horno con ajada y huevo cocido

Sopa de cous cous con verduritas

Alubias vegetales

Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)

Filete de pollo a las finas hierbas con arroz al vapor

Lasaña clásica de atún

Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes

Merluza a la romana con patatitas al horno

Macarrones a la boloñesa

Yogur

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

SEMANA 03

Sopa de estrellitas con espinacas

Lentejas vegetales

Espirales gratinadas

Brécol al horno con zanahoria, guisantes y ajadita

Crema campera

Paella de pescado, pollo y calamares

Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún

Pescado del día en salsa con judías al vapor

Garbanzos estofados con patata, choricito y huevo picado

Hamburguesa al horno con espaguetis al ajillo

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

Yogur

SEMANA 04

Fideos guisados con verduritas

Arroz con verduritas

Crema de calabacín

Sopa de letras con zanahoria

Caldo gallego

Lomo de cerdo en salsa de champiñones con brécol al horno

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz)

Pollo asado en su jugo con patatas al horno

Guiso de choupa con patatas y verduritas

Codillo al horno con espirales al vapor

Fruta

Yogur

Fruta

Chocolatina

Fruta

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALÉRGENOS

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevo | 10 Altramuces |
| 4 Pescado | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza |
| 6 Soja | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche | 14 Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
823,8	31,7	111,7	27,8
829,6	38,0	108,2	27,2
844,1	34,1	121,7	24,6
808,9	36,6	110,4	24,6

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.