

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Galletas. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Magdalenas. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primera semana</b>	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, patata, pimiento verde y cebolla) Tortilla francesa y ensalada variada (lechuga, tomate y pepino) Yogurt. Pan integral/ blanco y agua.	Puré de patata ( patata cocida y leche) Salmón al horno y champiñones salteados con ajo y perejil. Uvas. Pan integral/ blanco y agua.	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, espárragos blancos y atún. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada. Pera Pan integral/ blanco y agua.	Sopa de verduras con pasta de letras. Cinta de lomo y brócoli al vapor. Plátano. Pan integral/ blanco y agua.	Ensalada de tomate, cebolla y pimiento. Cocido de garbanzos con pollo y verduras (judías verdes, zanahoria y patata) Caballa en conserva. Mandarinas Pan integral/ blanco y agua.
<b>Segunda semana</b>	Crema de espinacas, puerro y zanahoria. Arroz cocido y salteado con salchichas de pollo frescas y salsa de tomate casera. Melón. Pan integral/ blanco y agua.	Salteado de verduras en taquitos (calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo y cebolla) y/o sopa de verduras casera. Pollo en el horno con patatas y tomates asados. Plátano. Pan integral/ blanco y agua.	Judías blancas estofadas con arroz y verduras (pimiento, cebolla y patata). Boquerones fritos y ensalada de tomate, lechuga y pepino. Yogurt. Pan integral/blanco y agua.	Espaguetis salteados con champiñón, calabacín y brócoli. Estofado de ternera con champiñón, zanahoria y judías verdes. Naranja. Pan integral/ blanco y agua.	Crema de lentejas en verduras (calabacín, tomate, pimiento y cebolla) Mero al horno y judías verdes en ensalada. Piña. Pan integral/blanco y agua.
<b>Tercera semana</b>	Guisantes salteados con jamón serrano. Hamburguesas de pollo con zanahoria y berenjenas asadas. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua.	Potaje de garbanzos con espinacas. Tortilla francesa y tomate natural aliñado. Pera. Pan integral/ blanco y agua.	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, pepino y espárragos blancos. Paella de pescado y marisco ( calamar, gambas y mejillones) Uvas. Pan integral/ blanco y agua.	Sopa de picadillo con fideos, pollo, taquitos de jamón y huevo cocido. Carbonero a la plancha con salteado de champiñón, patata y coliflor. Mandarina. Pan integral/ blanco y agua.	Alcachofas salteadas con taquitos de jamón york. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada. Manzana. Pan integral/ blanco y agua.
<b>Cuarta semana</b>	Arroz tres delicias casero (trozos de jamón york, guisantes, tortilla y gambas) y/o ensalada variada Guiso de mero con zanahorias, alcachofas y judías verdes. Pera. Pan integral/ blanco y agua.	Sopa de verduras con arroz. Pavo al horno con patatas, y pimientos asados. Naranja. Pan integral/ blanco y agua.	Guiso de judías blancas con fideos, almejas y sepia. Salchichas de pollo frescas con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua.	Lentejas con arroz estofadas con verduras (pimiento, cebolla, calabacín y patata). Calamar a la plancha y brócoli y coliflor al vapor. Piña. Pan integral/ blanco y agua.	Crema de calabaza, puerro, zanahoria y patata. Tortilla de patata con tomate aliñado con aceite y sal y berenjenas fritas. Melón. Pan integral / blanco y agua.