

MENÚS

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1^a	Crema de verduras Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta Pan y agua	Lentejas estofadas Croquetas de pollo y queso Ensalada 2 Fruta Pan y agua	Paella mixta Embutido de pavo a la plancha Ensalada 1 Fruta Pan y agua	Guisillo de patatas con pollo Bacaladillas fritas Ensalada 3 Fruta Pan y agua	Sopa de fideos con mariscos Tortilla de patatas Ensalada 6 Yogurt Pan integral y agua
2^a	Arroz a la cubana Huevo frito, jamón serrano/pavo Zanahoria Fruta Pan y agua	Cocido andaluz Tortilla de espinacas Ensalada 5 Fruta Pan y agua	Cazuela de fideos y pescado Nuggets pollo Ensalada 7 Fruta Pan y agua	Potaje de judías con acelgas Muslos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta Pan y agua	Espaguetis con verduras y tomate Boquerones fritos. Ensalada 4 Yogurt Pan integral y agua
3^a	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada 6 Fruta Pan y agua	Crema de verduras. Hamburguesa de pollo Ensalada 1 Fruta Pan y agua	Guisillo de patatas con ternera Perca a la plancha Ensalada 2 Fruta Pan y agua	Sopa de picadillo Patatas a lo pobre Huevo frito. Fruta Pan y agua	Paella de verduras Bocaditos de rosada. Ensalada 3 Yogurt Pan integral y agua
4^a	Crema de ave Gallo pedro Ensalada 8 Fruta Pan y agua	Cazuela de fideos Pechuga de pollo empanada. Patatas asadas Fruta Pan y agua	Cocido andaluz Tortilla de guisantes. Ensalada 5. Fruta Pan y agua	Fideuá Muslos de pollo al horno Menestra de verduras Fruta Pan y agua	Macarrones con verduras y tomate Huevo frito con salchichas de pavo y zanahoria. Fruta Pan integral y agua

ENSALADA 1	ENSALADA 2	ENSALADA 3	ENSALADA 4	ENSALADA 5	ENSALADA 6	ENSALADA 7	ENSALADA 8
Tomate Lechuga Atún Aceite Sal Vinagre	Rodaja tomate Aceite Sal Orégano	Tomate Lechuga Zanahoria Aceitunas Aceite Sal Vinagre	Tomate troceado Atún Aceitunas Aceite Sal	Tomate Lechuga Aceitunas Maíz Aceite Sal Vinagre	Lechuga Zanahoria Atún Trozos queso fresco Aceite Sal Vinagre Orégano	Rodaja de tomate Atún Aceite Sal	Lechuga Tomate Zanahoria Aceitunas Pepino Aceite Sal

FRUTA

La fruta será variada y dependerá de la época del año: Naranja, plátano, manzana, pera, ciruela, cerezas, uva, fresa, melón, sandía,...

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

<u>COMIDA</u>	<u>CENA</u>
Pasta, arroz o legumbres.....	Verdura
Carne.....	Pescado o huevo
Pescado.....	Huevo o carne
Huevo.....	Carne o pescado
<u>COMIDA</u>	<u>CENA</u>
Verdura.....	Pasta o arroz
Fruta.....	Lácteo
Lácteo.....	Fruta