



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA

FRUTA

2

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

PESCADO A LA MALLORQUINA

YOGUR NATURAL

3

CREMA DE VERDURAS

MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLITAS

MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS

FRUTA

5

CREMA DE PUERROS

POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN

FRUTA



8

CREMA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN

YOGUR NATURAL

9

SOPA DE ESTRELLITAS

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

FRUTA

10

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL

FRUTA

11

ARROZ DE PESCADO

POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL

FRUTA

12

CREMA DE PATATA CON CEBOLLA

HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE

FRUTA



15

SOPA DE ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

FRUTA

16

CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON TABOULE

FRUTA

17

CREMA DE PUERROS

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR

19

CREMA DE VERDURAS

ESCUDELLA FRESCA

FRUTA



22

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA

YOGUR NATURAL

23

CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL

FRUTA

24

ARROZ BRUT (pollo y verduras)

LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

FRUTA

25

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA

FRUTA

26

CREMA DE GARBANZOS

MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE

FRUTA



29

SOPA DE AVE

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

FRUTA

30

SEMOLA DE ARROZ

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI

FRUTA

31

CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL

FRUTA



BASAL

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELLITAS

TUMBET

TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)

PESCADO A LA MALLORQUINA

MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

FRITO MALLORQUIN

POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

POTAJE DE LENTEJAS

SOPA DE ESTRELLITAS

CREMA DE CALABACIN

ARROZ DE PESCADO

ENSALADILLA RUSA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)

HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

SOPA DE ARROZ

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

PATATAS A LA RIOJANA

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)

MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)

ESCUDELLA FRESCA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLAS VAINILLA

FRUTA

DIETA: NO CARNE

JUNIO



VIERNES






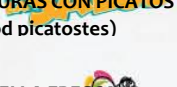





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUE

1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	TUMBET 
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA 
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA 
8	9	10	11	12
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA 
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS 
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
CREMA DE PUERROS	TABULE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes) 
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA 
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA 
				
				



Maria Florencia Franzese
Nutricionista CV-2111

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sa 50.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



1	2	3	4	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	TUMBET
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO CON SALSAS BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

DIETA: NO FRUTOS SECOS

JUNIO



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	FRITO MALLORQUIN	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA



DIETA: NO GLUTEN



JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	FRITO MALLORQUIN	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PATATAS A LA RIOJANA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

DIETA: NO HUEVO (INFANTIL)

JUNIO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4	5
SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE PUERROS	
CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PESCADO A LA MALLORQUINA	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN	
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	8	9	10	11	
CREMA DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA	
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE	
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE PUERROS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	
MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON TABOULE	GARBZANZOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NO NATILLAS VAINILLA	FRUTA	





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1

VIERNES



1

2

3

4

5

SEMOLA DE ARROZ
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FRUTA

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO
PESCADO A LA MALLORQUINA
YOGUR

CREMA DE VERDURAS
LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ
FRUTA

SEMOLA DE ARROZ
FRITO MALLORQUIN
FRUTA

TUMBET dietetico
POLLO CON SALSAS BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA



8

9

10

11

12

POTAJE DE LENTEJAS
POLLO AL HORNO CON CALABACIN
YOGUR

SEMOLA DE ARROZ
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)
FRUTA

CREMA DE CALABACIN
MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS
FRUTA

ARROZ DE PESCADO
POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)
FRUTA

CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA



15

16

17

18

19

SOPA DE ARROZ
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)
FRUTA

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)
FRUTA

PATATAS A LA RIOJANA
GARBZANZOS CON PISTO
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA
NATILLAS VAINILLA

CREMA DE VERDURAS
ESCUDELLA FRESCA
FRUTA





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1	2	3	4	5
SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espargagos, maiz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	TABULE	PATATAS A LA RIOJANA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

aprende
acomer
sano. 5 g

1	2	3	4	5
CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL	CREMA DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS FRITO MALLORQUIN FRUTA	TUMBET dietetico POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES CALABACIN FRUTA
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL	SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	CREMA DE CALABACIN LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON TABOULE FRUTA	CREMA DE PUERROS HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA NO NATILLAS VAINILLA	CREMA DE VERDURAS ESCUDELLA FRESCA FRUTA



DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

JUNIO



LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JU** **VIERNES**

1	2	3	4
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	FRITO MALLORQUIN
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18
SOPA DE ARROZ	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA



DIETA: NO PLV - NO LACTOSA

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	FRITO MALLORQUIN	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVE		VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ENSALADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	TUMBET	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADILLA RUSA	POTAJE DE LENTEJAS	BULLIT DE GARBANZOS VG	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
CREMA DE PUERROS	TABULE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	GARBZANZOS CON PISTO	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

