

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	- Ensalada mixta - Ropa vieja - Patatas dado-fritas - Preparado de soja - Pan blanco	- Crema de verduras - Merluza al horno - Ensalada de Pasta - Fruta - Pan blanco
5	6	7	8	9
- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan blanco	- Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo asado - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco	- Alubias pintas con verdura - Tiritas de pollo en salsa - Macarrones - Fruta - Pan blanco	- Crema de zanahoria - Lomo de cerdo con champiñones - Patatas cocidas - Preparado de soja - Pan blanco	- Arroz con verduras - Marmitako - Fruta - Pan blanco
12	13	14	15	16
	- Garbanzas guisadas - Tortilla de patata - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco	- Crema de verduras - Filete de merluza en salsa verde - Cous cous - Fruta - Pan blanco	- Arroz integral con tomate - Ragout de pollo con verduras - Preparado de soja - Pan blanco	- Ensalada griega - Carne de fiesta - Fruta - Pan blanco
19	20	21	22	23
- Patatas con verduras - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan blanco	- Ensalada mixta - Atún encebollado - Arroz - Fruta - Pan blanco	- Menestra de verduras - Garbanzos rehogados con tomate - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco	HALLOWEEN PARTY - Pócima de bruja (Crema de calabaza) - Pelos y dedos de bruja (Espaguetis con salchichas) - Baba de fantasma (Preparado de soja) - Pan blanco	- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta