

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO ALMUERZO		Leche Zum de naranja natural Miel Mermelada Mantequilla Galletas-Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de chorizo con mantequilla / Zum o Batido	Leche Zum de fruta Miel Mermelada Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de nocilla Zum o Batido	Leche Zum de naranja natural Miel Mermelada Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de salami con queso / Zum o Batido	Leche Zum de naranja natural Miel Mermelada Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de jamón serrano con tomate / Zum o Batido
COMIDA	1. Arroz a la cubana. 2. Huevos fritos.Salchichas. 3. Ensalada con atún y maíz 4. Fruta / Lácteos	1. Potaje de garbanzos con calabaza 2. Pechuga de pollo a la plancha. 3. Ensalada variada con huevo duro. 4. Fruta / Lácteos	1. Macarrones gratinados 2. Filete de merluza al horno 3. Ensalada de tomate y pepino. 4. Fruta / Lácteos	1. Asado de patatas y pollo.Queso 3. Ensalada de fiambre con salsa rosa. 4. Fruta	1. Guiso velezano de pollo con almendras y huevo duro. 2. Calamares a la plancha 3. Ensalada mixta 4. Fruta / Lácteos
MERIENDA	Fruta y Yogur	Bocadillo de salchichón y queso Zum o Batido	Macedonia de Fruta Yogur	Bocadillo de paté con tomate Zum o Batido	
CENA	1. Sopa de marisco. 2. Albóndigas en salsa jardinera. 3. Patatas al horno . 4. Fruta / Lácteos	1. Hervido de patatas y judías verdes. Mahonesa 2. Salchichas a la plancha 3. Ensalada variada. 4. Fruta / Leche con vainilla	1. Sopa de picadillo con picatostes 2. Boquerón fresco frito. 3. Ruedas de tomate. 4.Fruta / Lácteos	1. Crema de calabacín 2. Filete de atún al horno. Aliño de verduras 3. Ensalada mixta 4. Fruta / Leche con fresa	



ENERGÍA (Kilocalorías): 2252 Kcal.
HIDRATOS DE CARBONO: 52%
PROTEÍNAS: 15%
GRASAS: 33%

1ª SEMANA - MENÚ DE OTOÑO-INVIERNO

Antonia Belén Quiles Martínez
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética