

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO ALMUERZO		Leche Zumode naranjanatural Miel Mermelada,Mantequilla Galletas-Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de chorizo con mantequilla / Zumoo Batido	Leche Zumode fruta Miel Mermelada,Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de nocilla Zumoo Batido	Leche Zumode naranjanatural Miel Mermelada,Mantequilla Galletas-Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de salami con queso / Zumoo Batido	Leche Zumode fruta Miel Mermelada,Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de jamón serrano con tomate / Zumoo Batido
COMIDA	1. Arroz a la cubana.Queso 2. Salchichas.Huevos fritos 3. Ensalada con palmitos, alcachofas y atún. 4. Fruta	1. Lentejas con verdura 2. Taquitos de atún al horno. 3. Ensalada variada con huevo cocido. 4. Fruta / Lácteos	1. Estofado de ternera 2. Gallineta al horno. Verdura braseada. 3. Ensalada mixta 4. Fruta / Lácteos	1. MIGAS velezanas con tropezones típicos 3. Remojón de tomate y pepino. 4. Fruta / Lácteos ó 1. Muslo de pollo al horno. Patatas fritas a tacos. 3. Ensalada de fiambre con salsa rosa 4. Fruta / Lácteos	1. Tallarines a la carbonara 2. Judías verdes salteadas con huevo y jamón. 3. Ensalada mixta 4. Fruta / Lácteos
MERIENDA	Fruta y Yogur	Bocadillo de salchichón y queso / Zumoo Batido	Fruta y Yogur	Bocadillo de atún con tomate Zumoo Batido	
CENA	1. Sopa de fideos con pan frito y huevo rallado. 2. Cazón con tomate. Palitos de berenjena. 3. Ruedas de tomate aliñado. 4. Fruta / Leche con vainilla	1. Pizza.Patatillas 2. Arroz tres delicias. Lechuga 3. Fruta / Lácteos	1. Sopa de verdura con calabaza. 2. Tortilla de pechuga de pavo. 3. Pipirrana 4. Fruta / Leche con chocolate	1. Sopa de pescado y verduras 2. Salchichas al horno. Puré de patatas. 4. Fruta / Lácteos	



ENERGÍA (Kilocalorías): 2240 Kcal.
HIDRATOS DE CARBONO: 52%
PROTEÍNAS: 15%
GRASAS: 33%

3ª SEMANA - MENÚ DE OTOÑO-INVIERNO

Antonia Belén Quiles Martínez
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética