

| | 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 paté Zumo o Batido | Leche Zum de fruta Miel Mermelada, Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de sobrasada Zumo o Batido | Leche Zum de naranja natural Miel Mermelada, Mantequilla Galletas-Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de salchichón con mantequilla / Zumo o Batido | Leche Zum de fruta Miel Mermelada, Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de atún con tomate / Zumo o Batido |
| COMIDA | 1. Arroz con marisco y pollo 3. Ensalada con atún y brotes de soja. 4. Fruta/Lácteos | 1. Potaje de alubias con acelgas y bacalao 2. Tortilla de jamón y guisantes 3. Ensalada variada. 4. Fruta / Lácteos | 1. Cocido con albóndigas. 2. Brócoli con aliño. 3. Ensalada de fiambre con salsa rosa. 4. Fruta / Lácteos | 1. Macarrones con atún y verduras. 2. Croquetas caseras de pollo. Judías verdes aliñadas. 3. Ensalada variada. 4. Fruta | 1. Fideos con pescado 2. Filete empanado. Espárragos con ajetes y gambas. 3. Ensalada mixta 4. Fruta/Lácteos |
| MERIENDA | Fruta y Yogur | Bocadillo de jamón serrano con tomate / Zumo o Batido | Fruta y Yogur | Bocadillo de chorizo con queso / Zumo o Batido | |
| CENA | 1. Crema de verduras 2. Merluza al horno. 3. Ruedas de tomate aliñado. Lechuga 4. Fruta / Leche con fresa | 1. Ensaladilla rusa 2. Hamburguesas a la plancha. Aros de cebolla 3. Ensalada de lechuga y tomate 4. Fruta / Leche con chocolate | 1. Sopa de pescado con pasta maravilla 2. Bacalao a la riojana. Puré de patatas. 3. Ensalada mixta. 4. Fruta/Lácteos | 1. Sopa de pollo con picatostes 2. Tortilla de espinacas. Bacon a la plancha. 3. Ensalada mixta. 4. Fruta / Lácteos | |



ENERGÍA (Kilocalorías): 2240 Kcal.
HIDRATOS DE CARBONO: 51%
PROTEÍNAS: 15%
GRASAS: 32%

4ª SEMANA - MENÚ DE OTOÑO-INVIERNO

Antonia Belén Quiles Martínez
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética