



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA
DEL
2 AL 3



FESTIVO

1º ARROZ CON TOMATE
2º FILETE DE MERLUZA BENDIGADO
3º ENSALADA DE HOJAS DE TOMATE
P MANGARINA / LECHE

1º BROCCOLI BENDIGADO CON JAMÓN
2º FILETE DE SALMÓN
PATATAS ASADAS
P PIÑA
PAN INTEGRAL

SEMANA
DEL
6 AL 10

1º ESPAGUETIS CON NATA Y BACÓN
2º FILETE DE SALMÓN AL HORNO
3º ENSALADA DE LAGUNA Y TOMATE
P MELOCOTÓN Y LECHE
PAN DE CEREALES

1º SOPA DE COCCO CON FIDEOS
2º COCCO COMPLETO
3º CARBONADO CARNE Y VERDURA
P PLÁTANO

1º PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO
2º MEUCOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPIGNÓN
3º ENSALADA DE LECIUGA
P MANGARINA / LECHE

1º CREMA DE CALABACÍN
2º FILETE DE POLLO EMPANADO
3º PURE DE PATATAS
P PIÑA
PAN INTEGRAL

1º FRAGAMONES CON CEMENTO Y SALSA DE TOMATE
2º FILETE DE PESCADILLA AL HORNO
3º VERDURA VARIADA ASADA
P MANGARINA

SEMANA
DEL
13 AL 17

1º PATATAS GUISADAS CON BONITO Y CALABACÍN
2º LASAÑA DE ATÚN
3º ENSALADA DE COL
P MELOCOTÓN Y LECHE

1º GUISANTES CON JAMÓN SECAADO
2º TORTILLA DE PATATAS
3º ENSALADA DE LECIUGA Y TOMATE
P MELOCOTÓN Y LECHE
PAN DE CEREALES

1º LENTIJAS GUISADAS CON VERDURAS Y CORDERO
2º WAGYU DE PAVO GUISADO
3º TUNAMUNOS BENDIGADOS
P MANGARINA

1º PANCAJA DE ARROZ CON VERDURA Y CARNE DE POLLO
2º FLOROS DE BACALAD AL HORNO
3º CALABACÍN AL HORNO
P PLÁTANO

1º JUJIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA
2º CUNTA DE LOMO AL HORNO
3º PURE DE MANGARINA
P MELOCOTÓN HARINA INTEGRAL Y LECHE

SEMANA
DEL
20 AL 24

1º COLIFLOR BENDIGADA
2º SALCHICHAS DE PAVO CON SALSA DE TOMATE
3º PATATAS ASADAS
P MANGARINA
PAN INTEGRAL

1º JUJIAS BLANCAS CON QUINUA
2º MEUCOS A LA GANJUELA
3º ENSALADA DE LECIUGA Y BENDIGADA
P PIÑA NATURAL Y LECHE

1º JUJIAS VERDES CON SALSA DE TOMATE
2º FILETE DE CERDO AL HORNO
3º PURE DE PATATA
P MANGARINA

1º PURE DE CALABACÍN
2º FILETE DE MERLUZA
3º PATATAS FRITAS
P YOGURT
PAN DE CEREALES

1º PARROTA DE VEGETALES
2º ATÚN EN TACOS
3º COCCO / VERDURAS GUISADAS
P PLÁTANO Y LECHE

SEMANA
DEL
27 AL 30

1º ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE
2º SOLO AL BULLO
3º ENSALADA DE LECIUGA
P PLÁTANO Y LECHE
PAN INTEGRAL 

1º GUISANTES GUISADOS CON CORDERO
2º PESCADO BENDIGADO
3º FRAGAMONES ASADOS
P MANGARINA

1º CREMA DE ZANAHORIAS
2º ALMÓNDIGAS DE TERNERA GUISADA
3º PATATAS FRITAS EN BARRIDOS
P PIÑA Y LECHE
PAN DE CEREALES

1º JUJIAS PINTAS GUISADAS CON ARROZ
2º BROCCOLI DE MERLUZA A LA PLANCHA
3º ENSALADA DE HOJAS DE TOMATE
P PIÑA NATURAL

HAPPY
Thanks
giving

RECOMENDACIONES DE CENAS

¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?



COMIDA

CEREALES
PASTA
TUBERCULOS



VERDURAS COCIDAS
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS
ENSALADA



CEREALES
PASTA
FÉCULAS

POLLO
TERNERA
CERDO



PESCADO
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA
HUEVO

PESCADO
HUEVO



POLLO
TERNERA
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

CENA