

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO ALMUERZO		Leche Zum de naranja natural 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 atún con tomate / Zumo o Batido	Leche Zum de fruta Miel Mermelada Mantequilla Galletas - Cereales Tostadas con tomate natural y aceite de oliva Bocadillo de salchichón con mantequilla / Zumo o Batido
COMIDA	1. Espaguetis a la bolognesa 2. Salteado de ajetes y gambas 3. Ensalada variada con atún y brotes de soja 4. Fruta/Lácteos	1. Cocido con albóndigas 2. Revuelto de espinacas con huevo y jamón 3. Ensalada de tomate y pepino 4. Fruta / Lácteos	1. Sopa de marisco 2. Ternera en salsa. Patatas fritas 3. Ensalada variada 4. Fruta / Lácteos	1. Paella mixta 2. Ensalada de fiambre con salsa rosa. 3. Fruta	1. Guiso velezano de patatas y huevo 2. Lenguado al horno. Verdura aliñada 3. Ensalada con palmitos 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. Sopa de pollo con pasta maravilla 2. Tortilla de patatas. Bacon a la plancha. 3. Pípirrana. Lechuga 4. Fruta / Leche con fresa	1. Crema de zanahorias 2. Filete de merluza artesano. 3. Lechuga y tomate 4. Fruta / Lácteos	1. Sopa de ajo 2. Lomos de pechuga de pollo rebozados 3. Ruedas de tomate con queso fresco. Lechuga 4. Fruta / Lácteos	1. Sopa juliana 2. Magra en salsa con almendras. Patatas al horno 3. Ensalada mixta 4. Fruta / Leche con vainilla	



ENERGÍA (Kilocalorías): 2270 Kcal.
HIDRATOS DE CARBONO: 50%
PROTEÍNAS: 17%
GRASAS: 33%

2ª SEMANA - MENÚ DE OTOÑO-INVIERNO

Antonia Belén Quiles Martínez
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética