

ENERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		Arroz con Verdura ⁷ Filete de Lomo con Ensalada Fruta de Temporada <i>*Solo Secundaria</i>	Lentejas Ecológicas ⁸  Pescado Temporada con Ensalada  Yogur Ecológico 	Puré de Verdura ⁹ Carne con Tomate Fruta de Temporada
Espaguetis a la Carbonara ¹²  Pollo al Horno con Verduritas Asadas Fruta de Temporada	Alubias Rojas ¹³ Merluza a la Romana Con Ensalada  Fruta de Temporada	Crema de Calabaza ¹⁴ Huevos Rellenos con Tomate  Fruta de Temporada	Garbanzos Guisados ¹⁵ Pescado Temporada con Ensalada  Yogur Ecológico 	Sopa de Ave ¹⁶ Empanadillas de Bonito con Tomate  Fruta de Temporada
Arroz con Pollo ¹⁹ Tortilla de Bonito  Fruta de Temporada	Lentejas Ecológicas ²⁰  Albóndigas de Pescado  Fruta de Temporada	Puré de Verdura ²¹ Filetes de Lomo Con Ensalada Yogur Ecológico 	Alubias Blancas con Verdura ²² San Jacobos con Ensalada Fruta de Temporada	Patatas a la Rioja a ²³ Pescado Temporada con Ensalada  Fruta de Temporada
Macarrones Integrales Con Tomate ²⁶  Salchichas Con Puré Fruta de Temporada	Alubias Rojas ²⁷ Tortilla de Bonito  Fruta de Temporada	Puré de Verdura ²⁸ Hamburguesa con Ensalada Yogur Ecológico 	Risoto de Setas ²⁹ Pescado Temporada con Ensalada  Fruta de Temporada	Guisantes con Jamón ³⁰ Pollo al Horno con Verduritas Asadas Fruta de Temporada

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA



MENU CENA

SI HEMOS COMIDO

CEREALES, LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR

CRUDAS, LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES

PESCADO O HUEVO

CARNE O HUEVO

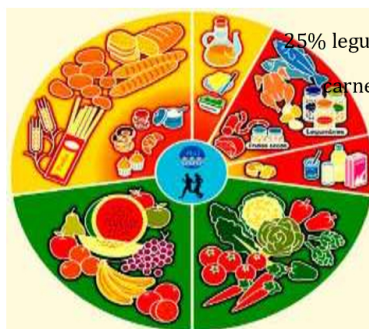
PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

EQUILIBRA TU PLATO

25% patatas, pasta y arroz



25% legumbres, pescado,
carne y huevos

50% verduras, ensaladas y fruta fresca de temporada