

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 26 Con Tomate 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

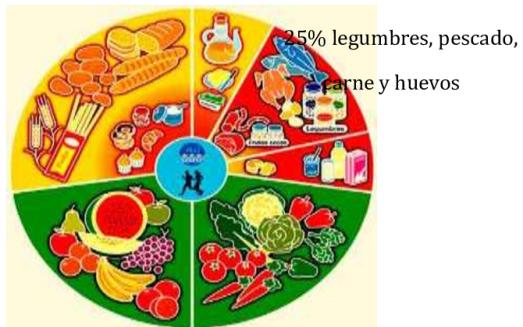
PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

EQUILIBRA TU PLATO

25% patatas, pasta y arroz



50% verduras, ensaladas y fruta fresca de temporada