

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				25	26
			MACARRONES CON CHAMPIÑONES LOMO EN SALSA CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	ENSALADA CAMPERA GARBANZOS CON TOMATE FRUTA FRESCA PAN	
29	30	1	2	3	
LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	ARROZ 3 DELICIAS MAGRO DE CERDO GUISADO CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	ENSALADA TROPICAL GUISANTES CON TOMATE FRUTA FRESCA PAN	CODITOS A LA CREMA POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR PAN INTEGRAL	CREMA CALABACÍN MERLUZA EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA PAN	
6	7	8	9	10	
PATATAS CON VERDURA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES FRUTA FRESCA PAN	PASTA CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR PAN	ENSALADA MIXTA GARBANZOS GUISADOS FRUTA FRESCA PAN	ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURA PALOMETA CON TOMATE ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	
13	14	15	16	17	
CREMA DE CALABAZA LOMO A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	ENSALADA DE PASTA MERLUZA CON BECHAMEL FRUTA FRESCA PAN	MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA ENSALADA PAN	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA YOGUR PAN	ENSALADA MURCIANA ALUBIAS BLANCAS GUISADAS ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA PAN	
20	21	22	23	24	
ARROZ CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN	LENTEJAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR PAN	ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA FRESCA PAN	ENSALADA CAMPERA GARBANZOS CON CHORIZO FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	
27	28	29	30	31	
JUDÍAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA FRESCA PAN	SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	ENSALADA CÉSAR ALUBIAS PINTAS GUISADAS FRUTA FRESCA PAN	CREMA DE ZANAHORIA MAGRO EN SU JUGO CON ENSALADA YOGUR PAN INTEGRAL	ARROZ BLANCO CON TOMATE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA PAN	

www.cuidateycomebien.com



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta