

SEMANA 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	- Manzanas - Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷	- Manzanas - Tostadas int. con aguacate 🍷	- Fresas - Tostadas int. con tortilla francesa 🍷 🍷	- Uvas - Tostadas int. con mantequilla y mermelada 🍷 🍷	- Peras - Tostadas int. con atún 🍷 🍷
Almuerzo	- Ensalada de hortalizas con pollo 🍷 🍷 🍷 - Pasta a la marinera 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Plátanos	- Sopa picadillo con arroz y huevo 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - Pavo, muslo horno con judías salteadas y cebolla 🍷 - Pan 🍷 - Peras	- Ensalada california con pavo 🍷 🍷 - Cazuela de patatas con choco 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Uvas	- Ensalada hawaiana - Arroz caldoso con pollo 🍷 - Pan 🍷 - Peras	- Sopa de verduras - Pizza con verduras, queso y atún 🍷 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Yogur de frutas 🍷
Cena	- Brécol hervido - Pechuga pollo - Yogur con frutas 🍷	- Crema naranja - Atún encebollado 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Crema de calabacin 🍷 - Nugget de pollo empanado al horno 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Sopa juliana 🍷 - Tortilla de queso 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Ensalada aliñada 🍷 🍷 - Rosada empanada 🍷 🍷 - Natillas 🍷 🍷

SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	- Manzanas - Tostadas int. con aceite oliva 🍷	- Piña - Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	- Plátanos - Tostadas int. con hummus 🍷 🍷	- Mandarinas - Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	- Peras - Tostadas int. con queso de burgos 🍷 🍷
Almuerzo	- Crema de calabaza - Pasta con verduras y atún en aceite 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Peras	- Lentejas estofadas 🍷 🍷 - Nugget de pollo empanado al horno y ensalada aliñada 🍷 🍷 - Pan 🍷 - Plátanos	- Ensalada griega 🍷 - Cazuela de patatas con ternera 🍷 - Pan integral 🍷 - Uvas	- Crema de verduras 🍷 - Patatas en gajos y bacalao al ajo 🍷 - Pan 🍷 - Naranjas	- Puchero de fideos con pollo 🍷 🍷 🍷 - Arroz a la cubana y huevo 🍷 - Pan integral 🍷 - Yogur de frutas 🍷
Cena	- Verduras a la plancha - Lubina al horno gratinada 🍷 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Sopa juliana 🍷 - Ternera asada al horno. - Yogur con frutas 🍷	- Crema Romanescu 🍷 🍷 - Tortilla de jamon serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Ensalada de hortalizas con pollo - Salmon, guisantes con cebolla pochada 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Crema de calabaza 🍷 - Lenguado con zanahoria 🍷 - Flan de huevo 🍷 🍷 🍷

SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	- Manzanas - Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷	- Cerezas - Tostadas int. con salmón ahumado 🍷🐟	- Plátanos - Tostada integral con sobrasada 🍷🍷	- Piña - Tostadas int. con mantequilla y mermelada 🍷🍷	- Peras - Tostadas int. con hummus 🍷🍷
Almuerzo	- Sopa de garbanzos y verduras 🍷 - Salmón a la plancha y ensalada valenciana 🐟 - Pan integral 🍷 - Manzanas	- Vichyssoise 🍷 - Pasta a la boloñesa 🍷 - Pan 🍷 - Mandarinas	- Ensalada con langostinos salteados y surimi 🐟 - Muslo de pollo y arroz a la cubana - Pan integral 🍷 - Melón	- Ensalada tomate y atún 🐟 - Lentejas con arroz vegetal 🍷 - Pan 🍷 - Naranjas	- Guisantes salteados con zanahorias 🍷🍷🍷🍷🍷 - Pizza con carne picada y tomate 🍷🍷 - Pan integral 🍷 - Yogur de frutas 🍷
Cena	- Cogollos con ajo - Pollo - pechuga - Yogur con frutas 🍷	- Ensalada aliñada - Dorada a la parrilla 🐟 - Yogur con frutas 🍷	- Crema de calabacín 🍷 - Tortilla francesa con atún - Yogur con frutas 🍷	- Crema de zanahorias 🍷 - Pollo - pinchitos - Yogur con frutas 🍷	- Pisto - Salmonete a la plancha 🐟 - Helado 🍷

SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	- Manzanas - Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷	- Plátanos - Tortitas de arroz con aguacate	- Mandarinas - Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	- Fresas - Tostadas int. con pechuga de pollo 🍷	- Peras - Tostadas int. con salmón ahumado 🍷 🍷
Almuerzo	- Ensalada de pasta con atún 🍷 🍷 - Albóndigas de pollo con tomate y patatas fritas al horno 🍷 - Pan integral 🍷 - Peras	- Puchero de arroz con pollo 🍷 🍷 - Rosada a la plancha con ensalada - Pan 🍷 - Manzanas	- Ensalada de tomate y champiñón 🍷 🍷 🍷 - Pasta a la genovesa 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Naranjas	- Ensalada de hortalizas con atún 🍷 - Cous cous con magro con tomate 🍷 - Pan 🍷 - Plátanos	- Sopa de picadillo 🍷 🍷 🍷 - Sepia empanada al horno y patatas gajo 🍷 🍷 - Pan integral 🍷 - Yogur de frutas 🍷
Cena	- Ensalada california con pavo y nueces 🍷 🍷 - Lenguado a la plancha 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Crema de verduras 🍷 - Ternera a la parrilla - Yogur con frutas 🍷	- Crema de zanahorias 🍷 - Merluza a la marinera 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Champiñones salteados - Rosada empanada 🍷 🍷 - Yogur con frutas 🍷	- Sopa juliana 🍷 - Tortilla de gambas 🍷 🍷 - Batido de fresas con bebida de almendras 🍷

SEMANA 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media mañana	- Plátano - Tostada integral con hummus 🍌 🥬	- Manzanas - Tostadas int. con pechuga de pavo 🍌	- Naranjas - Tostadas int. con jamón y queso 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌	- Piña natural - Tostadas int. con jamón serrano 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌	- Peras - Tostadas int. con atún 🍌 🍌
Almuerzo	- Ensalada hortalizas atún 🍌 🍌 - Pasta con pollo 🍌 - Pan integral 🍌 - Manzanas	- Potaje de garbanzos y espinacas 🥬 - Lomo con champiñones y verduras - Pan 🍌 - Peras	- Sopa verduras con fideos 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 - Bacalao plancha con puré patatas 🍌 - Pan integral 🍌 - Peras	- Ensalada griega 🍌 - Lentejas estofadas 🥬 🍌 - Pan 🍌 - Mandarinas	- Guisantes con jamón 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 - Arroz a la cubana y huevo 🍌 - Pan integral 🍌 - Melón
Cena	- Setas al ajillo - Dorada a la parrilla 🍌 - Yoghourt con Frutas 🍌	- Crema de calabacín 🍌 - Muslo de pollo - Yogur con frutas 🍌	- Ensalada de queso de cabra 🍌 - Churrasco de pollo a la plancha - Yogur con frutas 🍌	- Crema verde - Pollo con champiñones 🥬 - Yogur con frutas 🍌	- Ensalada de tomate - Bacalao al ajo 🍌 - Arroz con leche 🍌