



RECOMENDACIONES PARA DESAYUNOS

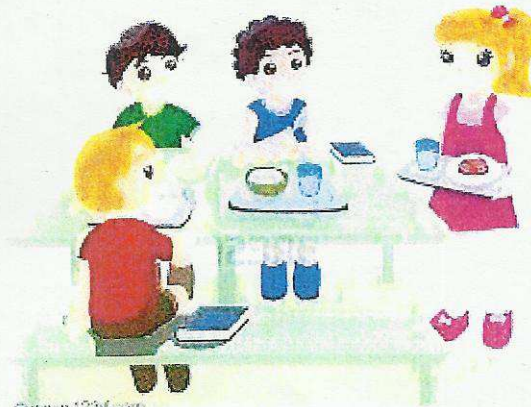
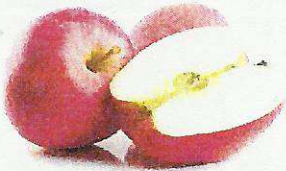
FRUTA

+

LACTEO

+

CEREALES



**MENU SALUDABLE**

**MENU NO SALUDABLE**





## CENAS RECOMENDADAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor gratinada Huevos rellenos de atún y mayonesa Pan Lacteo	Menestra de verduras Empanadillas caseras de atún y tomate Pan Lacteo	Pescado al horno con verduras asadas Pan Lacteo	Berenjenas rellenas de atún y arroz Pan Lacteo	Pizza casera de atún, champiñón y queso Pan Fruta variada
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de Champiñones Sopa de marisco Pan Lacteo	Tiras de pollo con ensalada Pan Lacteo	Chuletas de pavo con ensalada Pan Fruta variada	Sopa de fideos con huevo y verduras Pan Lacteo	Rodajitas de calabacín a la plancha con queso rallado Pescado al horno Pan Lacteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabacín y queso Tortilla de jamón Pan Fruta variada	Arroz salteado con salchichas y zanahorias Pan Lacteo	Tomate partido Pescado con patatas Pan Lacteo	Judías salteadas Filetes rusos con ensalada Pan Lacteo	Ensalada Sándwich caliente de jamón y queso Pan Lacteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de estrellas Tortilla de atún Pan Lacteo	Patatas cocidas con Sepia a la plancha Pan Fruta variada	Pisto murciano Filete de ternera a la plancha Pan Lacteo	Salmón al horno con verduras asadas Pan Lacteo	Hamburguesa de pescado con tomate y lechuga Pan Lacteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada completa con pollo Queso fresco Pan Lacteo	Crema de zanahorias Croquetas caseras Pan Lacteo	Sopa de verduras Pescado con ensalada Pan Fruta variada	Canelones de espinacas atún y tomate triturado Pan Lacteo	Judías con tomate tortilla con queso Pan Lacteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Ternera a la plancha con patatas a lo pobre Pan Lacteo	Pescado con puré Pan Lacteo	Champiñón con huevo y jamón serrano Pan Lacteo	Puré de patatas Pollo al ajillo Pan Fruta variada	Lenguado al limón con brécol Pan Lacteo