



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
FESTIVO	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	ESTOFADO DE CERDO	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	CREMA ESCUDELLA FRESCA TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 FESTIVO	13 SEMOLA DE ARROZ ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA
19 CREMA DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA
26 CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezlum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
FESTIVO	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Can

aprende
acom
sano
2
org



FISH
REVOLUTION

