

SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR

LÁCTEO

Leche, yogurt,
queso, cuajada,
requesón

CEREAL

Pan, cereales y
galletas

FRUTA

Fruta entera,
zumo de frutas,
tomate, zumo
zanahoria

OTROS

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

SUGERENCIAS PARA MERENDAR

LÁCTEO Y/O FRUTA

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

CEREALES

Pan, galletas, cereales, etc

OTROS

Embutidos variados, fiambres
de magro, etc.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
11 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	12 LENTEJAS CASTELLANAS BOQUERONES Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	13 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO Y PATATAS FRITAS PAN FRUTA DEL TIEMPO	14 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS PEZ ESPADA CON ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	15 CREMA DE CALABACÍN PALITOS DE MERLUZA Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO
18 ENSALADA CAMPERA BOQUERONES Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	19 ESPAGUETTIS CON TOMATE Y ATÚN FILETE DE LOMO DE CERDO PAN FRUTA DEL TIEMPO	20 CREMA DE CALABACÍN PEZ ESPADA CON ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	21 LENTEJAS CASTELLANAS CROQUETAS Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	22 PAELLA CON MARISCO (CALAMARES, ALMEJAS, GAMBAS, MEJILLONES, GUISANTES, AJO, TOMATE Y LAUREL) SALCHICHAS CON TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO
25 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS PALITOS DE MERLUZA PAN FRUTA DEL TIEMPO	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE, HUEVOS Y SALCHICHAS PAN FRUTA DEL TIEMPO	27 MACARRONES CON TOMATE BOQUERONES Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO	28 ENSALADA CAMPERA SAN JACOBO Y PATATAS FRITAS PAN FRUTA DEL TIEMPO	29 CREMA DE CALABACÍN PEZ ESPADA Y ENSALADA PAN FRUTA DEL TIEMPO