



































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaso de leche • 3 rebanadas de pan con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur con cereales de desayuno (60 g) • Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de melocotón • 3 rebanadas de pan con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con ½ vaso de leche • Cereales de desayuno (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 infusión • 3 rebanadas de pan con tomate triturado y aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja • 3 rebanadas de pan con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con ½ vaso de leche • Cereales de desayuno (60 g) 
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 10 galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 3 rebanadas de pan con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 10 galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja • 3 rebanadas de pan con aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur con cereales de desayuno (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 10 galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de melocotón • 3 rebanadas de pan con mermelada (25 g) 
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (200 g) con patata (150 g) y arroz (100 g) • 1 plátano • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones (200 g) con champiñones (50 g) • 1 manzana • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas (150 g) con pisto (150 g) y arroz (100 g) • 2 kiwis • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz (100 g) con menestra de verduras (200 g) • 1 pera • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (100 g) con patata (150 g) y pimiento (50 g) • 1 manzana • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones (200 g) con tomate frito y calabacín (100 g) • 1 plátano • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo (100 g) con cebolla (50 g) y tomate al horno (100 g) • Arroz blanco (150 g) • 2 kiwis • Pan (60 g) 
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja • 3 rebanadas de pan con aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de tomate • 10 galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 infusión • 3 rebanadas de pan con tomate triturado y aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 10 galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de pera y kiwi (200 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • 1 trozo bizcocho casero (45 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de zanahoria • 10 galletas María 
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla francesa de 1 huevo con zanahoria rehogada (150 g) • 1 pera • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Filete de emperador (150 g) al horno con patata cocida (150 g) y pimiento rojo (100 g) • 1 yogur • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes (200 g) con patatas (200 g) • Zumo de manzana • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de calabaza (200 g) con huevo duro • Pan (60 g) con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos (200 g) • Ensalada de tomate (200 g) • 1 yogur • Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lengüado (125 g) a la plancha con guisantes (150 g) • Pan (60 g) con membrillo (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas (250 g) con patata (200 g) • 1 pera • Pan (60 g) 