

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Café con leche</b> semidesnatada con una cucharada de leche en polvo*</li> <li>• <b>1 rebanada de pan</b> (15 g) con mermelada (20 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 yogures</b> con leche en polvo</li> <li>• <b>3 galletas María</b> con mantequilla (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tarrina de queso fresco</b> (80 g) con mermelada</li> <li>• <b>1 rebanada de pan</b> con aceite de oliva*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Café con leche</b> con una cucharada de leche en polvo</li> <li>• <b>3 galletas María</b> con mantequilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 yogures</b> con leche en polvo</li> <li>• <b>1 rebanada de pan</b> con mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Café con leche</b> semidesnatada con una cucharada de leche en polvo</li> <li>• <b>1 magdalena</b> con chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leche semidesnatada</b> con una cucharada de leche en polvo</li> <li>• <b>2 panecillos de leche</b> con mermelada</li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Macedonia de frutas</b> (150 g) con ½ vaso de leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de 1 plátano</b>, ½ vaso de leche semidesnatada y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Macedonia de frutas</b> (150 g) con leche condensada*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de kiwi</b> (150 g) con 1 yogur y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Macedonia de frutas</b> (150 g) con ½ vaso de leche con una cucharada de leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de 1 pera</b> (150 g) con 1 yogur, leche en polvo y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Macedonia de frutas</b> (150 g) con 2 yogures</li> </ul>
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alubias pintas</b> (40 g) con clara de 1 huevo, cebolla, zanahoria (50 g) y sofrito de chorizo (20 g)</li> <li>• <b>Albóndigas</b> (50 g) en salsa de tomate y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>2 mandarinas</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patatas</b> (150 g) con verduras (100 g)</li> <li>• <b>Sofrito de jamón serrano</b> (20 g), 1 huevo cocido y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 manzana</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Garbanzos</b> (40 g) con espinacas (50 g)</li> <li>• <b>Bacalao</b> (50 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 naranja</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Macarrones</b> (45 g) con verduras (100 g)</li> <li>• <b>Conejo</b> (50 g) al ajillo con patatas (50 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>Piña</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lentejas</b> (40 g) con zanahoria, puerro, pimiento verde, ternera (50 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>2 mandarinas</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espaguetis</b> (45 g) al ajillo con carne picada de pollo (50 g), guisantes (50 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 plátano</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paella de cazón</b> arroz (50 g) con judía verde, alcachofa (50 g), cazón (50 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 naranja</b> (150 g)</li> </ul>
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bol de 1 yogur</b> con leche en polvo, melocotón (150 g) y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta en almíbar</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bol de 1 yogur</b> con piña (150 g) y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta en almíbar</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bol de manzana</b> (150 g) con ½ vaso de leche con leche en polvo y 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta en almíbar</b> (150 g)</li> <li>• <b>1 yogur</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bol de 1 yogur</b> con leche en polvo, 2 kiwis (150 g) y 2 nueces</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de zanahoria</b> (100 g), patata (50 g), nata* y sofrito de jamón serrano (20 g)</li> <li>• <b>Salmón</b> (50 g) al papillote con espárragos, tomate, cebolla y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>Piña</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Judías verdes</b> (100 g) con 1 clara de huevo cocida</li> <li>• <b>Carrillera guisada</b> (50 g) con zanahoria, cebolla, arroz (30 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>Pera</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de calabacín</b> (100 g) con patata (50 g), 1 quesito y 1 clara de huevo cocida</li> <li>• <b>Pollo asado</b> (50 g) con menestra (100 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>Pera</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coliflor rehogada</b> (100 g) con 1 huevo cocido, salsa bechamel, sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>Vaso de leche</b> con una cucharada de leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de calabaza</b> (100 g) con nata* y 1 quesito</li> <li>• <b>Calamares</b> (50 g) encebollados con arroz (30 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 naranja</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Repollo rehogado</b> (100 g) con 1 huevo cocido, 1 patata (50 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>2 rodajas de piña</b> (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de puerros</b> (100 g) con nata* y sofrito de jamón serrano (20 g)</li> <li>• <b>Redondo de pavo</b> (50 g) con patatas (50 g) y aceite de oliva*</li> <li>• <b>Pan</b> (40 g)</li> <li>• <b>1 plátano</b> (100 g)</li> </ul>
<b>RESOPÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>½ vaso de leche</b> con miel y una cucharada de leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 yogur</b> con miel y una cucharada de leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>½ vaso de leche</b> con miel y una cucharada de leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 yogur</b> con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 yogures</b> con miel y leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vaso de leche</b> con miel y leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 yogur</b> con miel con leche en polvo</li> </ul>