

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 1 rebanada de pan (30 g) con mermelada (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo • 5 galletas María con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarrina de queso fresco (80 g) con mermelada • 1 rebanada de pan con aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 5 galletas María con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo • 1 rebanada de pan con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 1 magdalena con chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 3 panecillos de leche con mermelada
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de 1 plátano con 2 yogures 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de macedonia (150 g), 1 yogur y leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de 2 kiwis (150 g), 2 yogures y leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de macedonia (150 g) y 2 yogures con leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de pera (150 g) con 2 yogures y leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de macedonia (150 g) con 2 yogures con leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de piña (150 g) con 2 yogures, leche en polvo y 2 nueces
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Alubias pintas (60 g) con clara de 1 huevo, cebolla, zanahoria (50 g) y sofrito de chorizo (20 g) • Albóndigas (75 g) en salsa de tomate y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas (200 g) con verduras (150 g) y sofrito de jamón serrano (20 g), 1 huevo cocido y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 manzana (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos (60 g) con espinacas (100 g) • Bacalao (75 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 zumo (200 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones (80 g) con pimiento rojo, calabacín y berenjena asada (200 g), 1 quesito y salsa de tomate* • Conejo (75 g) al ajillo con patatas (100 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • Piña (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (60 g) con zanahoria, puerro, pimiento verde, 1 clara de huevo cocida • Carne de ternera (75 g) con menestra y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis (200 g) al ajillo con jamón serrano (20 g), 1 clara de huevo y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 zumo (200 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de arroz (50 g), judía verde y alcachofa (100 g) con sofrito de jamón serrano (20 g), 1 clara de huevo cocida, cazón (75 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 naranja (150 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Bol con leche semidesnatada (200 ml) con leche en polvo y fresas (150 g) y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de melocotón (150 g), 1 vaso de leche, leche en polvo y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con leche en polvo (200 ml) • 5 galletas María con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de pera (150 g), 1 vaso de leche, leche en polvo y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con leche en polvo (200 ml) • 5 galletas María con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de plátano (150 g), 1 vaso de leche, leche en polvo y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de macedonia (150 g) y 2 nueces • Vaso de leche con leche en polvo
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria (150 g), patata (100 g), nata* • Salmón (75 g) al papillote con espárragos, tomate, cebolla y aceite de oliva* • Pan (60 g) • Piña (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes (150 g) con salsa de tomate* • Carrillera guisada (50 g) con zanahoria, cebolla, arroz (30 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (150 g) con patata (50 g), 1 quesito • Pollo asado (75 g) con salsa de tomate*, menestra (100 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 pera (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor rehogada (150 g) con 1 huevo cocido, salsa bechamel* y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 plátano (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (150 g) con nata* • Calamares (75 g) encbollados con arroz (30 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Repollo rehogado (150 g) con 1 huevo cocido, 1 patata (50 g), salsa bechamel* y aceite de oliva* • Pan (60 g) • Piña (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de puerros (200 g) con nata* • Redondo de pavo (75 g) con patatas (100 g) y aceite de oliva* • Pan (60 g) • 1 plátano (100 g)
RESOPÓN	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con leche en polvo y con miel 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo y con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con leche en polvo y miel 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo y con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con leche en polvo y con miel 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo y con mermelada