

1ª Semana

• Almuerzos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Primer plato</b> Guiso de patatas con magro de cerdo - Patata, tomate, cebolla, pimiento variado, zanahoria, ajo, guisantes, vino blanco, pimienta, carne magra de cerdo, aceite de oliva, pimienta</p> <p><b>Segundo plato</b> Merluza al limón con menestra - Lomos de merluza, harina, ajo, limón, perejil, judías verdes, zanahoria, guisantes, coliflor, champiñones, aceite de oliva</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Arroz caldoso con pollo y marisco - Arroz blanco, tomate, cebolla, pimiento variado, zanahoria, alcachofas, ajo, calamar, cazón, muslos de pollo, caldo de verduras, aceite de oliva, laurel, perejil</p> <p><b>Segundo plato</b> Ensaladilla rusa - Patata, guisantes, judías verdes, zanahoria, cebolla, huevo duro, atún, mayonesa</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Sopa de picadillo - Zanahoria, puerro, apio, hueso de jamón, pollo deshuesado, jamón serrano, fideos finos, aceite de oliva</p> <p><b>Segundo plato</b> Lomo al horno con verduras y patata - Lomo de cerdo, patata, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo, aceite de oliva, vino blanco, tomillo, romero, orégano, pimienta</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Cocido de garbanzos con pollo - Garbanzos, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, col, ajo, pollo deshuesado, aceite de oliva, pimienta, laurel, hierbabuena</p> <p><b>Segundo plato</b> Ensalada con aguacate, atún y queso - Lechuga, tomate, aguacate, cebolleta, zanahoria rallada, aceitunas, atún, queso fresco, aceite de oliva</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Tallarines con verduras - Tallarines, Calabacín, Zanahoria, Pimiento variado, Cebolla, Champiñones, aceite de oliva, salsa de soja</p> <p><b>Segundo plato</b> Salmón con crema de verduras - Lomos de salmón, tomate, cebolla, puerro, pimiento verde, nata, aceite de oliva, eneldo</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>

*“Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos”*

Alice May Brock

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441

# 1ª Semana

- Cenas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Primer plato</b> Sopa jardinera - Puerro, zanahoria, apio, cebolla, tomate, fideos, aceite de oliva, tomillo, romero, pimentón</p> <p><b>Segundo plato</b> San Jacobo con rodajas de tomate - Jamón cocido, queso en lonchas, pan rallado, huevo, tomate, aceite de oliva, orégano</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Crema de verduras - Calabaza, zanahoria, apio, puerro, cebolla, ajo, perejil, pimienta, aceite de oliva</p> <p><b>Segundo plato</b> Guisantes con champiñones, jamón y huevo - Guisantes, champiñones, cebolla, ajo, jamón serrano, huevo, aceite de oliva</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Brochetas de rape con verduras - Lomo de rape, tomates cherry, pimiento, cebolla, calabacín, aceite de oliva, tomillo, romero</p> <p><b>Segundo plato</b> Ensalada de patatas y zanahoria con ali-oli - Patata cocida, zanahoria rallada, huevo, aceite de girasol, ajo, perejil</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Primer plato</b> Pizza - Masa de pizza, tomate frito, champiñones, mozzarella rallada, jamón cocido, orégano</p> <p><b>Segundo plato</b> Ensalada mediterránea con huevo - Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, huevo duro, aceite de oliva</p> <p><b>Acompañamiento</b> Pan de trigo blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta fresca de temporada</p>

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: [AND-00441](#)