

2ª Semana

- Almuerzos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Primer plato Salmorejo andaluz - Tomate, ajo, pan de trigo, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Habas con champiñones y jamón - Habas verdes, cebolla, ajo, champiñones, jamón serrano, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Pollo asado con patatas viudas - Muslos de pollo en salsa - Patata, pimiento, cebolla, ajo, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Ensalada variada - Lechuga, tomate, cebolleta, zanahoria, aguacate, maíz, aceitunas, atún en lata, huevo duro, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Gratén de espinacas con gambas - Espinacas, ajo, mantequilla, harina, leche, gambas peladas, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Emperador a la plancha con tomate aliñado - Filete de emperador, ajo, perejil - Tomate, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Potaje de alubias pintas con verduras y chorizo - Alubias pintas, tomate, cebolla, pimiento verde, calabaza, zanahoria, ajo, chorizo, aceite de oliva, pimentón, laurel, pimienta</p> <p>Segundo plato Ternera a la plancha con ensalada de col - Filete de ternera, aceite de oliva - Col, manzana, zanahoria, mayonesa, mostaza</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Espaguetis a la boloñesa con queso - Espaguetis, tomate triturado, cebolla, pimiento verde, zanahoria, apio, aceite de oliva, carne picada, queso rallado, orégano</p> <p>Segundo plato Croquetas de pollo caseras con ensalada de tomate y aguacate - Bechamel, pan rallado, pollo - Tomate, aguacate, aceitunas, maíz</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

“La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno”

Ann Wigmore

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441

2ª Semana

- Cenas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<p>Primer plato Crema de calabacín - Calabacín, cebolla, ajo, leche, queso en porciones, pimienta, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Arroz tres delicias - Arroz blanco, guisantes, zanahoria, jamón cocido, gambas, huevo, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Merluza en salsa de tomate - Merluza, tomate, cebolla, ajo, perejil, pimienta, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Champiñones rellenos de verduras - Champiñones, tomate, pimiento verde, calabacín, berenjena, cebolla, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Hamburguesa - Hamburguesa de pollo/pavo</p> <p>Segundo plato Ensalada de patata con tomate y judías verdes - Patata cocida, tomate, cebolleta, judías verdes, pimienta, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Tortilla de patata y calabacín - Huevo, patata, cebolla</p> <p>Segundo plato Ensalada mediterránea - Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, queso, pavo, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441 