

3ª Semana

• Almuerzos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Primer plato Sopa juliana de verduras y fideos - Tomate, cebolla, zanahoria, puerro, apio, repollo, nabo, ajo, fideos cabello angel, aceite de oliva, pimentón dulce, nuez moscada, perejil</p> <p>Segundo plato Albóndigas a la jardinera con patatas - Carne picada de ternera y cerdo, patata, tomate triturado, cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes, aceite de oliva, tomillo, romero</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Garbanzos con espinacas - Garbanzos, espinacas, tomate triturado, zanahoria, ajo, pan, pimentón, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Lenguado a la plancha con parrillada de verduras - Lenguado, ajo, perejil, limón - Calabacín, cebolla, berenjena, pimiento verde y rojo, champiñones, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Ensalada con huevo - Lechuga variada, tomate, cebolleta, aceitunas, maíz, zanahoria, aceite de oliva, huevo duro</p> <p>Segundo plato Canelones de pollo y verduras - Pechugas de pollo picadas, láminas de pasta, zanahoria, calabacín, puerro, apio, bechamel, queso rallado, aceite de oliva, laurel, pimienta molida</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Potaje de lentejas con chorizo - Lentejas, tomate, cebolla, pimiento verde y rojo, puerro, zanahoria, ajo, chorizo, aceite de oliva, pimentón, laurel, comino</p> <p>Segundo plato Ensalada de tomate y aguacate con atún - Tomate, aguacate, cebolleta, aceitunas, atún en conserva, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Fideuá con verduras a la marinera - Fideos, tomate triturado, cebolla, pimiento verde, zanahoria, ajo, aceite de oliva, cazón, calamares, almejas, gambas peladas</p> <p>Segundo plato Champiñones y judías verdes salteadas con jamón - Champiñones, judías verdes, cebolla, ajo, jamón serrano, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

“Que tu alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”

Hipócrates de Cos

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441 

3ª Semana

- Cenas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<p>Primer plato Huevos rellenos - Huevo, atún, mayonesa, tomate frito, lechuga, cebolla</p> <p>Segundo plato Lubina en salsa de verduras - Lubina limpia, tomate, pimiento variado, cebolleta, zanahoria, ajo, aceite de oliva, vino blanco, laurel, perejil</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Puré de patata y verduras - Calabacín, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva, pimienta</p> <p>Segundo plato Salteado de pollo con brócoli y zanahoria - Pechuga de pollo, brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva, salsa de soja</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Sopa de pescado - Caldo de pescado, tomate, cebolla, patata, pescadilla</p> <p>Segundo plato Empanadillas de atún con menestra - Empanadillas de atún con pisto, brócoli, coliflor, alcachofas, guisantes, champiñones, zanahoria, pimienta, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Ensaladilla rusa - Mayonesa, huevo, patata, pimientos morrones, atún, gambas</p> <p>Segundo plato Tortilla de patata, calabacín y pimiento - Huevo, patata, calabacín, pimiento, cebolla, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

“Que tu alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”

Hipócrates de Cos

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441