

4ª Semana

• Almuerzos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Primer plato Pisto con huevo - Tomate, cebolla, berenjena, calabacín, pimiento variado, patata, ajo - Huevo</p> <p>Segundo plato Ternera en salsa de champiñones - Escalopines de ternera, champiñones, cebolla, nata líquida, aceite de oliva, brandy, pimienta molida</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Bacalao con tomate y pimientos - Lomo de bacalao, harina, tomate triturado, pimiento verde, cebolla, ajo, aceite de oliva, tomillo</p> <p>Segundo plato Arroz tres delicias - Arroz blanco, guisantes, zanahoria, cebolla, tortilla francesa, gambas, jamón cocido, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Lasaña de atún con verduras - Atún, láminas de pasta, tomate triturado, calabacín, cebolla, pimiento variado, ajo, bechamel, queso rallado, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Merluza con ensalada - Medallones o lomos de merluza, ajo, perejil, limón - Lechuga, tomate, cebolla, aguacate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Potaje de alubias blancas con verduras y jamón - Alubias blancas, tomate, cebolla, pimiento variado, puerro, zanahoria, ajo, patata, jamón</p> <p>Segundo plato Pollo a la milanesa con rodajas de tomate - Pechuga de pollo, huevo, pan rallado, perejil, ajo, limón - Tomate, orégano, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Gazpacho - Tomate, pepino, cebolla, pimiento variado, vinagre, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Paella marinera - Arroz blanco, tomate, cebolla, pimiento variado, zanahoria, ajo, calamar, mejillones, gambas, caldo de pescado, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

Edward Stanley

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441 

4ª Semana

- Cenas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<p>Primer plato Cazón adobado - Cazón, vinagre, pimentón, harina, orégano, aceite de oliva</p> <p>Segundo plato Ensalada de patata cocida y caballa - Patata, tomate, cebolleta, pimiento asado, aceitunas, lomos de caballa, mayonesa</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Sopa de estrellas - Pasta, zanahoria, puerro, apio</p> <p>Segundo plato Tortilla de calabacín con jamón cocido y queso - Huevo, calabacín, cebolla, jamón cocido, queso blanco, 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 con pan</p> <p>Segundo plato Ensalada caprese - Tomate, albahaca, queso fresco, aceitunas, aceite de oliva</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>	<p>Primer plato Crema de zanahoria - Zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva, pimienta</p> <p>Segundo plato Revuelto de champiñones con huevo - Huevo, champiñones, cebolla, ajo, vino blanco, aceite de oliva, perejil</p> <p>Acompañamiento Pan de trigo blanco</p> <p>Postre Fruta fresca de temporada</p>

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

Edward Stanley

Enrique Fco. Martínez Avecilla (Dietista-Nutricionista)

Código de colegiado: AND-00441