

RECUERDA:

- Alimentos como los frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, repostería, snacks, "chucherías" y embutido solo deberían tomarse de forma ocasional.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
SOPA DE FIDEOS SANJACOBOS CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN 	CREMA DE VERDURITAS REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN 	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE PALOMETA AL HORNO CON CEBOLLA FRUTA FRESCA Y PAN 	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN 	ARROZ CALDOSO CON PESCADO TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 8 GARBANZOS CON VERDURITAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN 	MARTES 9 BORRAJAS CON PATATA LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN 	MIÉRCOLES 10 TALLARINES A LA CARBONARA ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA FLANBY Y PAN 	JUEVES 11 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE PATATA FRUTA FRESCA Y PAN 	VIERNES 12 DÍA DEL PILAR
LUNES 15 PAELLA DE CARNE 				