

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA YOGUR	LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS POSTRE CASERO	LENTEJAS VEGETALES PASCADO AL ALBARIÑO CON ALMEJAS FRUTA	BRÉCOL CON AJADA JAMÓN ASADO A LA PIÑA FRUTA	MILANESA DE POLLO CON ARROZ DE VERDURAS YOGUR	MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA VAPOR FRUTA	GUIZO DE PAVO CON PASTA TARTA
Cena	EMPANADA CASERA FRUTA	CROQUETAS CON ENSALADA BATIDO	REVUELTO DE JAMÓN LECHE CON CACAO	FIDEUÁ VEGETAL YOGUR	PESCADO AL HORNO FRUTA	SANDWICH MIXTO YOGUR	PIZZA VARIADA BATIDO
SEMANA 2							
Comida	COLIFLOR CON AJADA PATATA HUEVO Y CHORIZO FRUTA	CHULETAS A LA RIOJANA CON PATATAS PARISINAS YOGUR	GARBANZOS VEGETALES POLLO ASADO A LA CERVEZA BIZCOCHO	GUISANTES CON JAMÓN YORK BACALAO ENCEBOLLADO FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA FLAN	PESCADO A LA GALLEGA YOGUR	LASAÑA BOLOGNESA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE	PESCADO A LA GALLEGA FRUTA	CALAMARES GUISADOS CON VERDURAS YOGUR	SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA	REVUELTO DE ESPINACAS Y ATÚN BATIDO	PIZZA FRUTA	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR
SEMANA 3							
Comida	HUEVOS CON PATATAS CROQUETAS Y MENESTRA FRUTA	TOMATE PROVENZAL LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ARROZ NATILLAS	CALDO DE REPOLLO MILANESA DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	RAXO DE CERDO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTOS FRUTA	SUPREMA DE MERLUZA CON PISTO Y PATATA VAPOR POSTRE CASERO	PASTA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO AL HORNO CON PATATA FLAN
Cena	PAELLA MARINERA BATIDO	EMPANADA CASERA FRUTA	PESCADO A LA GALLEGA LECHE	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	GUIZO DE PAVO CON VERDURAS COMPOTA	SANDWICH MIXTO YOGUR	CROQUETAS CON ENSALADA BATIDO
SEMANA 4							
Comida	SOPA DE VERDURAS TORTILLA CON ENSALADA FRUTA	LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON ARROZ POSTRE CASERO	LENTEJAS CON CHORIZO PESCADO A LA GALLEGA YOGUR	MENESTRA POLLO NAPOLITANA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPAGUETI A LA PORTUGUESA YOGUR	GUIZO DE PAVO CON PATATAS MOUSSE DE CHOCOLATE	ALBONDIGAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
Cena	FIDEUÁ DE VERDURAS YOGUR	CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA	PIZZA VARIADA BATIDO	EMPANADA DE HOJALDRE LECHE	HUEVOS AL PLATO FRUTA	VARITAS CON ENSALADA FRUTA	SANDWICH VEGETAL YOGUR
SEMANA 5							
Comida	JUDÍAS, PATATA, HUEVO Y CHORIZO	SOLOMILLO DE CERDO CON MILHOJAS DE TOMATE YOGUR	HABAS VEGETALES POLLO ASADO A LA MOSTAZA CON ARROZ FLAN DE CAFÉ	COLIFLOR CON BECHAMEL PESCADO A LA CAZUELA FRUTA	ESTOFADO BORGOÑOLA YOGUR	REDONDO ASADO CON VERDURAS FRUTA	PESCADO REBOZADO CON ENSALADA YOGUR
Cena	SAN JACOBOS CASEROS CON ENSALADA LECHE	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PASTA POSTRE CASERO	GUIZO DE PAVO CON PATATAS	HUEVOS AL PLATO CON ARROZ BATIDO	CROQUETAS CON VERDURAS YOGUR	SANDWICH MIXTO FRUTA

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I / 71763287 K



Hipocalórico bajo en colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS POSTRE CASERO	CREMA DE ZANAHORIA PASCADO PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	BRÉCOL CON ACEITE JAMÓN ASADO SIN SALSA FRUTA	POLLO LANCHA CON ARROZ YOGUR	MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA VAPOR FRUTA	GUIISO DE PAVO SIN SALSA CON PASTA TARTA
Cena	EMPANADA CASERA FRUTA	CARNE MAGRA CON ENSALADA BATIDO DESNATADO	HUEVO COCIDO CON JAMÓN LECHE CON CACAO	FIDEUÁ VEGETAL YOGUR DESNATADO	PESCADO AL HORNO FRUTA	SANDWICH MIXTO YOGUR DESNATADO	LOMO MAGRO ZANAHORIAS BATIDO
SEMANA 2							
Comida	COLIFLOR AL VAPOR PATATA HUEVO FRUTA	CHULETAS A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS YOGUR DESNATADO	POLLO ASADO CON VERDURAS BIZCOCHO	GUISANTES CON JAMÓN YORK BACALAO ENCEBOLLADO FRUTA	MACARRONES SALTEADOS YOGUR DESNATADO	PESCADO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	LOMO PLANCHA MAGRO CON PATARA COCIDA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS SIN SALSA CON VERDURAS LECHE DESNATADA	PESCADO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	CALAMARES A LA PLANCHA CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	LOMO MAGRO CON ENSALADA BATIDO DESNATADO	ESPINACAS SALTEADAS CON HUEVO COCIDO FRUTA	PIZZA FRUTA	MERLUZA PLANCHA ENSALADA YOGUR DESNATADO
SEMANA 3							
Comida	HUEVOS COCIDOS CON PATATAS Y ZANAHORIA FRUTA	LOMO PLANCHA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ YOGUR DESNATADO	SOPA DE POLLO POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	RAXO DE CERDO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTOS FRUTA	SUPREMA DE MERLUZA CON PISTO Y PATATA VAPOR POSTRE CASERO	PASTA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO AL HORNO CON PATATA YOGUR DESNATADO
Cena	PAELLA CON POLLO BATIDO DESNATADO	EMPANADA CASERA FRUTA	PESCADO COCIDO CON PATATAS LECHE DESNATADO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	PAVO PLANCHA CON VERDURAS COMPOTA	SANDWICH MIXTO YOGUR DESNATADO	LOMO PLANCHA MAGRO CON ENSALADA BATIDO
SEMANA 4							
Comida	SOPA DE VERDURAS TORTILLA CON ENSALADA FRUTA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ POSTRE CASERO	LENTEJAS CON ZANAHORIA PESCADO PLANCHA CON PATATA COCIDO YOGUR DESNATADO	MENESTRA POLLO ASADO CON PATATA COCIDA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPAGUETI SALTEADO YOGUR DESNATADO	PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR DESNATADO	ALBONDIGAS SIN SALSA CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
Cena	FIDEUÁ DE VERDURAS YOGUR DESTADO	CALAMARES PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PIZZA VARIADA BATIDO	EMPANADA DE HOJALDRE LECHE DESNATADO	HUEVOS AL PLATO FRUTA	PESCADO PLANCA CON ENSALADA FRUTA	SANDWICH VEGETAL YOGUR DESNATADO
SEMANA 5							
Comida	JUDÍAS, PATATA, HUEVO	SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS YOGUR DESNATADO	POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DESNATADO	COLIFLOR AL VAPOR PESCADO A LA CAZUELA FRUTA	LOMO MAGRO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS YOGUR DESNATADO	REDONDO ASADO SIN SALSA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNTADO
Cena	LOMO MAGRO PLANCHA ENSALADA LECHE DESNATADA	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PASTA POSTRE CASERO	PAVO ASADO CON PATATAS	HUEVOS AL PLATO CON ARROZ BATIDO DESNATADO	PAVO PLANCHA CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	SANDWICH MIXTO FRUTA

(TXTB)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	ZANAHORIA HUEVO Y PATATA YOGUR	PASTA ATÚN Y ESPINACAS POSTRE CASERO	PESCADO, LENTEJAS Y PATATA FRUTA	JAMÓN, PATATA Y HUEVO FRUTA	POLLO, ARROZ Y VERDURAS YOGUR	PESCADO, PATATA Y VERDURAS FRUTA	PAVO, PASTA Y VERDURAS TARTA
Cena	POLLO VERDURAS Y ARROZ FRUTA	JAMÓN PATATA Y QUESO BATIDO	JAMÓN, PATATA Y HUEVO LECHE CON CACAO	FIDEUÁ VEGETAL YOGUR	PESCADO, PATATA Y VERDURAS FRUTA	POLLO, ZANAHORIA Y PATATA YOGUR	LOMO, VERDURAS Y PATATA BATIDO
SEMANA 2							
Comida	COLIFLOR, HUEVO Y VERDURAS FRUTA	LOMO, PATATAS Y PIMIENTOS YOGUR	POLLO, GARBANZOS Y VERDURAS BIZCOCHO	BACALAO, GUISANTES Y PATATA FRUTA	PASTA, POLLO Y VERDURAS FLAN	PESCADO, PATATA Y VERDURAS YOGUR	CARNE, PASTA Y VERDURAS FRUTA
Cena	PAVO, PATATA Y VERDURAS LECHE	PESCADO, PATATA Y VERDURAS FRUTA	CALAMARES, PATATA Y VERDURAS YOGUR	PAVO, PATATA Y VERDURAS BATIDO	HUEVO, ESPINACAS Y ATÚN FRUTA	POLLO, VERDURAS Y PATATA FRUTA	PESCADO, PATATAS Y VERDURA YOGUR
SEMANA 3							
Comida	PATATA, HUEVO Y MENESTRA FRUTA	LOMO, CHAMPIÑONES Y ARROZ NATILLAS	POLLO, REPOLLO Y PATATA YOGUR	LOMO, PATATAS Y PIMIENTOS FRUTA	MERLUZA, PISTO Y PATATA POSTRE CASERO	POLLO, PASTA Y VERDURAS FRUTA	PESCADO, PATATA Y VERDURAS FLAN
Cena	PAELLA, POLLO Y VERDURAS BATIDO	POLLO, PATATA Y VERDURAS FRUTA	PESCADO, PATATA Y VERDURAS LECHE	HUEVO, PATATA Y VERDURAS YOGUR	PAVO, PATATA Y VERDURAS COMPOTA	HUEVO, ARROZ Y VERDURAS YOGUR	LOMO, ARROZ Y ZANAHORIA BATIDO
SEMANA 4							
Comida	HUEVO, VERDURAS Y PATATA FRUTA	LOMO, ARROZ Y VERDURAS POSTRE CASERO	LENTEJAS, PESCADO Y PATATA YOGUR	POLLO, MENESTRA Y PATATA FRUTA	ZANAHORIA, PASTA Y POLLO YOGUR	PAVO, PATATA Y VERDURAS MOUSSE DE CHOCOLATE	ALBONDIGAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
Cena	POLLO, PATATAS Y VERDURAS YOGUR	CALAMARES, PATATA Y VERDURAS FRUTA	CERDO, PATATA Y VERDURAS BATIDO	VERDURAS Y PATATA LECHE	HUEVO, VERDURA Y PATATA FRUTA	PESCADO, PATATA Y VERDURAS FRUTA	CERDO, VERDURAS Y ARROZ YOGUR
SEMANA 5							
Comida	JUDÍAS, PATATA, HUEVO Y CHORIZO	SOLOMILLO DE CERDO, PATATA Y VERDURAS YOGUR	POLLO, ALUBIAS Y VERDURAS FLAN DE CAFÉ	PESCADO, COLIFLOR Y PATATA FRUTA	LOMO, PATATAS Y VERDURAS YOGUR	REDONDO ASADO CON VERDURAS FRUTA	PESCADO, PATATA Y VERDURAS YOGUR
Cena	POLLO, PATATA Y VERDURAS LECHE	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA	PASTA, HUEVO Y VERDURAS POSTRE CASERO	PAVO, PATATA Y VERDURAS	HUEVO, ARROZ Y VERDURAS BATIDO	POLLO, PATATA Y VERDURAS YOGUR	PAVO, PATATA Y VERDURAS FRUTA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA YOGUR SIN LACTOSA	LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS POSTRE CASERO SIN LACTOSA	LENTEJAS VEGETALES PASCADO AL ALBARIÑO CON ALMEJAS FRUTA	BRÉCOL CON AJADA JAMÓN ASADO A LA PIÑA FRUTA	MILANESA DE POLLO CON ARROZ DE VERDURAS YOGUR SIN LACTOSA	MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA VAPOR FRUTA	GUIZO DE PAVO CON PASTA TARTA
Cena	EMPANADA CASERA FRUTA	SAN JACOBOS CASERO SIN QUESO CON ENSALADA BATIDO SIN LACTOSA	REVUELTO DE JAMÓN LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	FIDEUÁ VEGETAL YOGUR SIN LACTOSA	PESCADO AL HORNO FRUTA	SANDWICH MIXTO YOGUR SIN LACTOSA	PIZZA VARIADA BATIDO SIN LACTOSA
SEMANA 2							
Comida	COLIFLOR CON AJADA PATATA HUEVO Y CHORIZO FRUTA	CHULETAS A LA RIOJANA CON PATATAS PARISINAS YOGUR SIN LACTOSA	GARBANZOS VEGETALES POLLO ASADO A LA CERVEZA BIZCOCHO	GUISANTES CON JAMÓN YORK BACALAO ENCEBOLLADO FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA FLAN	PESCADO A LA GALLEGA YOGUR	LASAÑA BOLOGNESA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE SIN LACTOSA	PESCADO A LA GALLEGA FRUTA	CALAMARES A LA ROMAN CON VERDURAS YOGUR SIN LACTOSA	SAN JACOBO CON ENSALADA BATIDO SIN LACTOSA	REVUELTO DE ESPINACAS Y ATÚN FRUTA	PIZZA FRUTA	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR SIN LACTOSA
SEMANA 3							
Comida	HUEVOS CON PATATAS CROQUETAS SIN LACTOSA Y MENESTRA FRUTA	TOMATE PROVENZAL LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ARROZ NATILLAS SIN LACTOSA	CALDO DE REPOLLO MILANESA DE POLLO CON ENSALADA YOGUR SIN LACTOSA	RAXO DE CERDO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTOS FRUTA	SUPREMA DE MERLUZA CON PISTO Y PATATA VAPOR POSTRE CASERO	PASTA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO AL HORNO CON PATATA FLAN
Cena	PAELLA MARINERA BATIDO SIN LACTOSA	EMPANADA CASERA FRUTA	PESCADO A LA GALLEGA LECHE SIN LACTOSA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR SIN LACTOSA	GUIZO DE PAVO CON VERDURAS COMPOTA	SANDWICH MIXTO SIN QUESO YOGUR SIN LACTOSA	CROQUETAS SIN LACTOSA CON ENSALADA BATIDO
SEMANA 4							
Comida	SOPA DE VERDURAS TORTILLA CON ENSALADA FRUTA	LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON ARROZ POSTRE CASERO	LENTEJAS CON CHORIZO PESCADO A LA GALLEGA YOGUR SIN LACTOSA	MENESTRA POLLO NAPOLITANA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPAGUETI A LA PORTUGUESA YOGUR SIN LACTOSA	GUIZO DE PAVO CON PATATAS MOUSSE DE CHOCOLATE SIN LACTOSA	ALBONDIGAS CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
Cena	FIDEUÁ DE VERDURAS YOGUR SIN LACTOSA	CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA	PIZZA VARIADA BATIDO	EMPANADA DE HOJALDRE LECHE SIN LACTOSA	HUEVOS AL PLATO FRUTA	VARITAS CON ENSALADA FRUTA	SANDWICH VEGETAL YOGUR SIN LACTOSA
SEMANA 5							
Comida	JUDÍAS, PATATA, HUEVO Y CHORIZO	SOLOMILLO DE CERDO CON MILHOJAS DE TOMATE YOGUR SIN LACTOSA	HABAS VEGETALES POLLO ASADO A LA MOSTAZA CON ARROZ FLAN SIN LACTOSADE CAFÉ	COLIFLOR AL VAPOR PESCADO A LA CAZUELA FRUTA	ESTOFADO BORGOÑOLA YOGUR SIN LACTOSA	REDONDO ASADO CON VERDURAS FRUTA	PESCADO REBOZADO CON ENSALADA YOGUR SIN LACTOSA
Cena	SAN JACOBOS SIN QUESO CASEROS CON ENSALADA LECHE SIN LACTOSA	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PASTA POSTRE CASERO	GUIZO DE PAVO CON PATATAS	HUEVOS AL PLATO CON ARROZ BATIDO	CROQUETAS CON VERDURAS YOGUR	SANDWICH MIXTO FRUTA

Menú Otoño ASPACE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS POSTRE CASERO	CREMA DE ZANAHORIA PASCADO PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	BRÉCOL CON ACEITE JAMÓN ASADO SIN SALSA FRUTA	POLLO LANCHA CON ARROZ YOGUR	MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA VAPOR FRUTA	GUIISO DE PAVO SIN SALSA CON PASTA TARTA
Cena	EMPANADA CASERA FRUTA	CARNE MAGRA CON ENSALADA BATIDO DESNATADO	HUEVO COCIDO CON JAMÓN LECHE CON CACAO	FIDEUÁ VEGETAL YOGUR DESNATADO	PESCADO AL HORNO FRUTA	SANDWICH MIXTO YOGUR DESNATADO	LOMO MAGRO ZANAHORIAS BATIDO
SEMANA 2							
Comida	COLIFLOR AL VAPOR PATATA HUEVO FRUTA	CHULETAS A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS YOGUR DESNATADO	POLLO ASADO CON VERDURAS BIZCOCHO	GUISANTES CON JAMÓN YORK BACALAO ENCEBOLLADO FRUTA	MACARRONES SALTEADOS YOGUR DESNATADO	PESCADO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	LOMO PLANCHA MAGRO CON PATARA COCIDA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS SIN SALSA CON VERDURAS LECHE DESNATADA	PESCADO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA	CALAMARES A LA PLANCHA CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	LOMO MAGRO CON ENSALADA BATIDO DESNATADO	ESPINACAS SALTEADAS CON HUEVO COCIDO FRUTA	PIZZA FRUTA	MERLUZA PLANCHA ENSALADA YOGUR DESNATADO
SEMANA 3							
Comida	HUEVOS COCIDOS CON PATATAS Y ZANAHORIA FRUTA	LOMO PLANCHA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ YOGUR DESNATADO	SOPA DE POLLO POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	RAXO DE CERDO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTOS FRUTA	SUPREMA DE MERLUZA CON PISTO Y PATATA VAPOR POSTRE CASERO	PASTA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO AL HORNO CON PATATA YOGUR DESNATADO
Cena	PAELLA CON POLLO BATIDO DESNATADO	EMPANADA CASERA FRUTA	PESCADO COCIDO CON PATATAS LECHE DESNATADO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	PAVO PLANCHA CON VERDURAS COMPOTA	SANDWICH MIXTO YOGUR DESNATADO	LOMO PLANCHA MAGRO CON ENSALADA BATIDO
SEMANA 4							
Comida	SOPA DE VERDURAS TORTILLA CON ENSALADA FRUTA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ POSTRE CASERO	LENTEJAS CON ZANAHORIA PESCADO PLANCHA CON PATATA COCIDO YOGUR DESNATADO	MENESTRA POLLO ASADO CON PATATA COCIDA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPAGUETI SALTEADO YOGUR DESNATADO	PAVO ASADO CON PATATAS YOGUR DESNATADO	ALBONDIGAS SIN SALSA CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA
Cena	FIDEUÁ DE VERDURAS YOGUR DESTADO	CALAMARES PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PIZZA VARIADA BATIDO	EMPANADA DE HOJALDRE LECHE DESNATADO	HUEVOS AL PLATO FRUTA	PESCADO PLANCA CON ENSALADA FRUTA	SANDWICH VEGETAL YOGUR DESNATADO
SEMANA 5							
Comida	JUDÍAS, PATATA, HUEVO	SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS YOGUR DESNATADO	POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DESNATADO	COLIFLOR AL VAPOR PESCADO A LA CAZUELA FRUTA	LOMO MAGRO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS YOGUR DESNATADO	REDONDO ASADO SIN SALSA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO
Cena	LOMO MAGRO PLANCHA ENSALADA LECHE DESNATADA	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PASTA POSTRE CASERO	PAVO ASADO CON PATATAS	HUEVOS AL PLATO CON ARROZ BATIDO DESNATADO	PAVO PLANCHA CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	SANDWICH MIXTO FRUTA

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K

