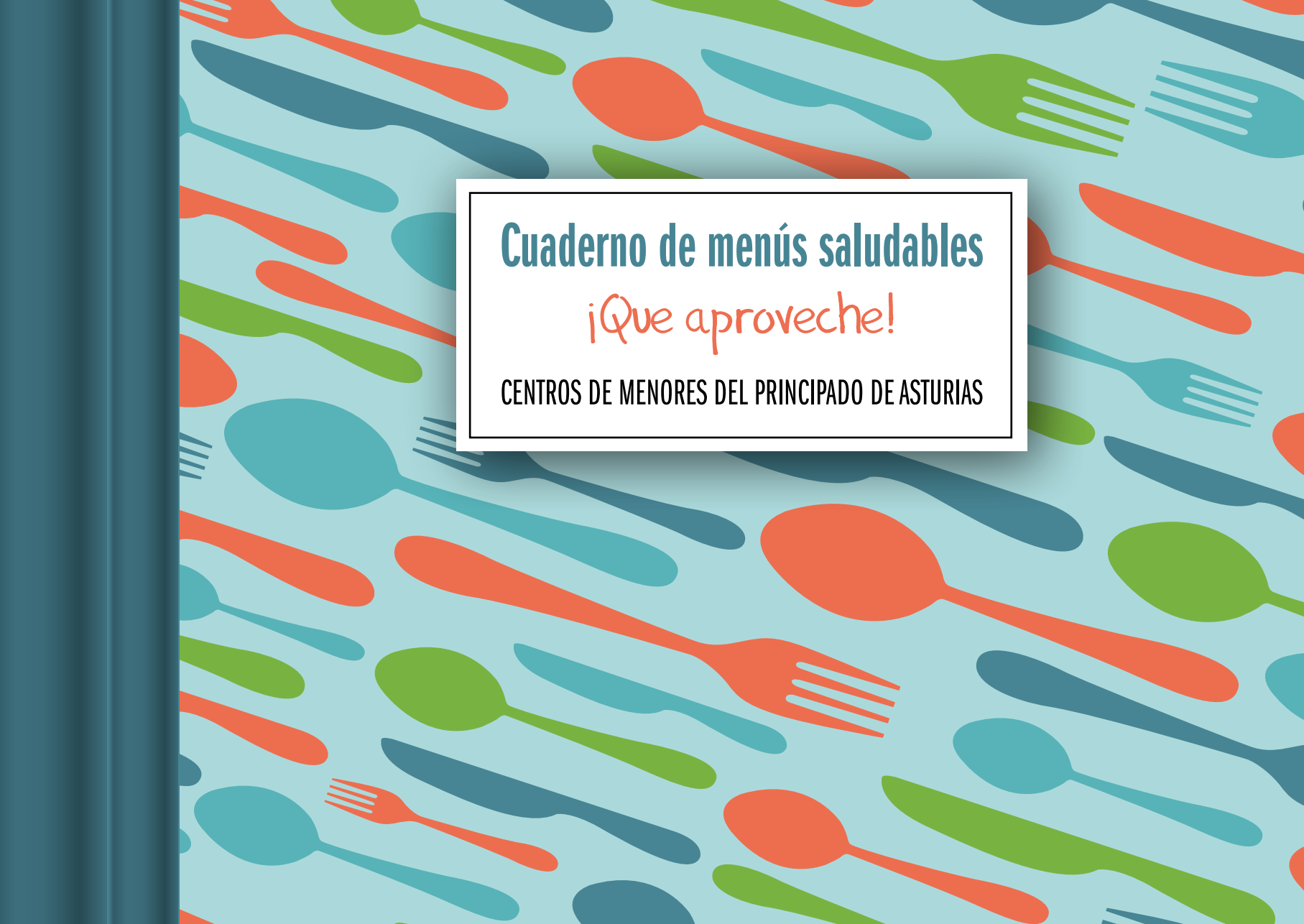


The background of the entire page is a repeating pattern of stylized cutlery items, including forks, knives, and spoons, in shades of teal, orange, and green. The items are scattered across a light blue background.

Cuaderno de menús saludables

¡Que aproveche!

CENTROS DE MENORES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Cuaderno de menús saludables

¡Que aproveche!

CENTROS DE MENORES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE DERECHOS SOCIALES Y BIENESTAR



Autoría y equipo de trabajo

Isabel Allende Fernández (Consejería de Salud)
Emilia Álvarez Menéndez (directora de la Casa Infantil Juvenil “Villapaz”)
Belén Barrero Peña (directora de la Casa Infantil Juvenil “Los Pilares”)
Sonia Batalla Solís (directora del Centro Materno Infantil)
José María Blanco González (Consejería de Salud)
Julio Bruno Bárcena (Consejería de Salud)
Mercedes García Ruíz (directora de la Casa Infantil Juvenil “Villalegre”)
Omaida García Velázquez (directora del Centro de Protección Específico de Menores con Problemas de Conducta “Miraflores”)
Isabel González Miranda (directora de la Casa Infantil Juvenil “El Humedal”)
María Petra Pastor Criado (directora de la Casa Infantil Juvenil “Campillín”)
Cristina Rodríguez Bernardo (nutricionista)
José María Ropero Mateos (Consejería de Salud)
José Vega Suco (director de la Casa Infantil Juvenil “Colloto”).

Asesoramiento y aportaciones

Cristina Rodríguez Bernardo (nutricionista).

Coordinación

Marta del Arco Fernández e Isabel González Miranda.

Agradecimientos

A todo el personal de los centros de protección de menores que de una u otra forma hicieron su aportación a este proyecto.

Edita

Dirección General de Planificación, Ordenación y Adaptación al Cambio Social
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias

Promueve

Instituto Asturiano para la Atención Integral a la Infancia y a las Familias
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias

Diseño y maquetación: Lola G. Zapico

Déposito legal: AS 02793 – 2021

Índice

Una buena alimentación forjada desde la infancia	5
1. Somos lo que comemos	7
2. Proceso de trabajo	9
3. Consideraciones generales	13
4. Estructura de un menú saludable	17
5. Desayunos y tentempiés	19
Cuaderno de menús	23
Notas y recetas	75



Una buena alimentación forjada desde la infancia

Como consejera de Derechos Sociales y Bienestar es para mí un orgullo el poder presentar el cuaderno de menús saludables en los centros de menores de Asturias, porque no solo cuidamos del desarrollo de los pequeños más vulnerables, sino que también nos implicamos en su cuidado físico y mental, y la alimentación es un pilar esencial para que puedan crecer con salud.

Lo que aprendemos de pequeños son enseñanzas que se nos quedan grabadas para toda la vida, como andar en bicicleta. Es por ello que es esencial comer bien desde que nacemos para evitar así problemas futuros que pueden condicionar, y mucho, nuestra calidad de vida, como son la obesidad, la hipertensión o la diabetes, entre otros.

Los buenos hábitos alimenticios se adquieren en la infancia, es ahí cuando vamos introduciendo todos los alimentos a nuestra dieta y acostumbrando el paladar al sabor de las frutas, las verduras, los frutos secos, las carnes, el pescado, los lácteos. Conscientes de la necesidad de fomentar una alimentación saludable y de que esta se convierta en una forma de vida que sea garantía de bienestar, el Instituto Asturiano para la Atención Integral a la Infancia y a las Familias, con el asesoramiento de profesionales nutricionistas y

endocrinos, ha elaborado un calendario de menús de calidad y saludables en los centros de menores del Principado. Estos menús potencian el consumo de verduras, hortalizas y frutas; evitan los precocinados y la bollería industrial; limitan la sal; moderan el azúcar y solo permiten el consumo ocasional de postres lácteos caseros. Además, también apuestan por el consumo de cereales integrales y aceite de oliva virgen.

Además, los menús se adecuarán a la temporada, con el fin de consumir aquellos productos propios de cada etapa del año. En definitiva, un sistema de alimentación equilibrado, diseñado pensando en la salud de los más pequeños y en su bienestar, que apuesta por recetas originales y saludables que demuestran que los sabores no están reñidos con la dieta sana. En una tierra como la nuestra donde la variedad y calidad de los productos locales es incuestionable y donde gozamos de una tradición gastronómica envidiable, tenemos la oportunidad de acercar a las mesas de nuestros centros los mejores hábitos para aprender también a cuidarnos.

Quienes hemos asumido la responsabilidad de formar parte del Gobierno de Asturias somos conscientes de que son nuestras acciones las que demuestran nuestra implicación, preocupación y ocupación por ofrecer a la sociedad asturiana un presente y futuro mejor. Estos menús son una muestra más de nuestro empeño en cuidar a los más pequeños, que son el futuro de esta región, pero que, además, también son el presente.

¡Que aproveche!



Melania Álvarez

Consejera de Derechos Sociales y
Bienestar del Gobierno del Principado de Asturias



Somos lo que comemos

En el año 2005, ante el preocupante aumento de la obesidad infantil, la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) diseña y pone en marcha la **Estrategia NAOS**.

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea,...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación sana y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Desde su lanzamiento en el año 2005 desarrolla acciones o intervenciones —en base a la evidencia científica y en todos los ámbitos de la sociedad: familiar, educativo, empresarial, sanitario,

laboral y comunitario— que promueven y facilitan opciones a una alimentación variada, equilibrada y a la práctica de la actividad física, así como a la información más adecuada para ayudar a las personas consumidoras a tomar decisiones y elecciones más saludables en entornos que les permitan la adopción de estilos de vida más sanos y activos.

Para ello se fomenta la implicación, sinergia y colaboración de todos los sectores y agentes de la sociedad tanto públicos (CCAA, Ayuntamientos, otros ministerios) como privados (industria de alimentos y bebidas, sociedades científicas, organizaciones de consumidores, sectores de distribución y restauración, etc.).

En el año 2006, en el marco de dicha estrategia, el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y varias Comunidades Autónomas ponen en marcha el **Programa Perseo** (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y

el Ejercicio contra la Obesidad), para promover hábitos de alimentación y vida saludables entre los escolares de educación primaria, implicando en ello a toda la comunidad escolar: alumnado, profesorado, familias y todo su entorno.

En 2009, la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, desde su Sección de Promoción de la Salud, dentro de la Estrategia NAOS para Asturias, realiza unos estudios de investigación acerca de los menús escolares de los centros de educación primaria, tanto públicos como privados y concertados, de nuestra comunidad. Fruto de dicho análisis, en el año 2010, se publica el documento **Estudio del Menú en los Comedores Escolares de Asturias** el cual, además de contener el resultado del estudio, da unas primeras recomendaciones nutricionales básicas para mejorar los menús escolares.

En el año 2011, a nivel estatal, se publica la **Ley 17/2011**, de 5 de julio de **Seguridad Alimentaria y Nutrición**, que plantea, entre otras cuestiones, que las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.

Ese mismo año, por iniciativa conjunta de la Consejería de Salud y Servicios Comunitarios, la Consejería de Educación y Ciencia y la Consejería de Medio Rural y Pesca, se pone en marcha el **Programa de Comedores Escolares en Asturias** que propone mejorar el equilibrio nutricional del menú escolar y facilitar la incorporación progresiva de los productos ecológicos de Asturias al comedor escolar.

En el año 2014, coordinado por el Servicio de Promoción de la Salud, la Consejería de Sanidad edita un **Cuaderno de menús escolares** que pretende facilitar a los centros educativos con comedor escolar la tarea de planificar menús saludables y en el que se revisan las Recomendaciones Nutricionales para Comedores Escolares de 2009.

La segunda parte de este proceso tiene que ver con la implantación de los **menús saludables en los centros de menores**:

- Elaboración de los menús realizados por los propios centros.
- Revisión.
- Implantación de los menús definitivos.
- Publicación de un cuaderno de menús.

La alimentación de los y las menores de nuestros centros no tiene el único objetivo de obtener una alimentación rica, variada, saludable y ecológica para conseguir un desarrollo fisiológico óptimo en su época de crecimiento, sino que es igualmente primordial que se les inculque un aprendizaje para el futuro en el cual, una vez alcanzada la edad adulta, sean capaces de continuar con los hábitos alimenticios interiorizados, para sumarse al creciente acervo de población que lucha por conseguir tanto salud y calidad de vida como un estilo adecuado a la evolución de los tiempos, en el sentido más ecológico del término.

La alimentación debe estar basada tanto en una buena nutrición como en una satisfacción afectiva que siembre y cultive recuerdos agradables, cercanos a una buena experiencia y que pasa por el binomio alimentación-cuidados.



Proceso de trabajo

A finales del año 2016 se inicia un proceso de revisión y evaluación de los menús existentes en los centros de menores dependientes del Instituto Asturiano para la Atención Integral a la Infancia y a las Familias.

En la reunión de coordinación del 28 de septiembre de 2016 entre la Jefa de Sección de Centros de Menores y las direcciones de estos centros, se constata la necesidad de un asesoramiento técnico para la elaboración de los menús, unificando criterios y acercándolos más a una alimentación saludable.

Se acuerda buscar asesoramiento y apoyo.

Por ello, la Jefa de la Sección de Centros de Menores mantiene un encuentro con el Agente Coordinador del Área Sanitaria Especial de la Dirección General de Salud Pública en la que se perfila y define la situación.

El 23 de marzo de 2017 se celebra la reunión de la Jefa de la Sección de Centros con las direcciones de los centros de titularidad pública y los técnicos de la Dirección General de Salud Pública:

- El Agente Coordinador del Área Sanitaria Especial de la Dirección General de Salud Pública.
- El representante de la Agencia de Salud Alimentaria.
- El responsable del Programa de Salud Bucodental.
- La enfermera encargada de los programas de Vida Saludable.
- La nutricionista.

OBJETIVOS

En la reunión se plantean dos objetivos principales:

1. La implantación de menús saludables.
2. La consolidación a medio largo plazo de la salud alimentaria en los Centros de Menores.

METODOLOGÍA

Como primer paso se envían a la nutricionista todos los menús de los centros. Esta los revisa y elabora un primer informe en el que habla de los criterios tenidos en cuenta y de la necesidad de realizar formación.

Los menús actuales presentan desajustes y es necesaria la elaboración de otros nuevos, más cercanos al objetivo de la salud alimentaria.

Se diseña un proceso de actuaciones que incluye:

- Reuniones con la dirección y personal de cocina de cada uno de los centros (se elabora el calendario de visitas).
- Elaboración de una propuesta de formación para el personal de los centros (dirección, educadores y educadoras y personal de cocina).
- Lograr la implicación de los educadores y de las educadoras en la alimentación saludable y la actividad física.

Tras estas visitas y las reuniones, la nutricionista presenta el informe de las conclusiones generales en relación a la valoración de los menús en los centros. Algunas de las observaciones son:

- En el desayuno se abusa de productos dulces, bollería industrial, galletas y productos superfluos, como cereales de chocolate. Deben omitirse o incluirse solo de modo ocasional.
- A media mañana o en la merienda, se abusa de embutidos. Se recomiendan fiambres menos grasos y más fruta.

- En las comidas hay una presencia correcta de legumbres, pero hay exceso de carne. Se deben incrementar las verduras, hortalizas y frutas.
- Las cenas son, en algunas ocasiones, demasiado contundentes: carnes, precocinados...

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias hace una propuesta de contenidos básicos para un curso de formación sobre alimentación equilibrada, ejercicio físico y salud oral que desde la Sección de Centros de Menores se propone al Instituto Asturiano de Administraciones Públicas "Adolfo Posada".

Este curso de formación se celebra en dos ediciones durante el mes de octubre de 2017.

CURSO DE FORMACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD ORAL EN LOS CENTROS DE MENORES DEL PRINCIPADO

Objetivos del curso

1. General:

- Ampliar la formación del personal cuidador y de cocina sobre alimentación saludable en los centros de menores del Principado de Asturias con referencia a las recomendaciones y buenas prácticas avaladas por la evidencia y la normativa autonómica.

2. Específicos:

- Conocer y analizar las posibles actuaciones e intervenciones a realizar en cada uno de los centros de menores del Principado de Asturias para desarrollar una práctica de alimentación óptima.
- Conocer las recomendaciones nutricionales y de alimentación promovidas por la Estrategia NAOS.
- Conocer las recomendaciones higiénico-sanitarias para la adquisición, almacenamiento, elaboración y distribución de alimentos de acuerdo a los procedimientos implantados por la Agencia de Seguridad Alimentaria y Consumo.
- Conocer y desarrollar hábitos de dieta oral saludable y de cepillado entre la población infantil y juvenil tutelada en centros de menores.
- Conocer y difundir las recomendaciones de alimentación equilibrada y ejercicio físico en la población interna.
- Adquirir habilidades para la programación, diseño, implantación y control del menú diario equilibrado en cada centro.
- Adquirir habilidades para el seguimiento y control higiénico sanitario de las instalaciones.
- Adquirir habilidades para la promoción de la salud oral en los centros de menores del Principado.
- Adquirir habilidades para la promoción de la actividad física en los centros.



Contenidos

Unidad didáctica 1. Introducción. La alimentación, la actividad física y la salud. Epidemiología de la obesidad y el sedentarismo. Bases de la Estrategia NAOS. La pirámide NAOS. Actuaciones desde la Estrategia NAOS. Los programas de alimentación saludable en Asturias. Objetivos NAOS. Premios NAOS.

Unidad didáctica 2. Objetivos del Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física en los centros de menores del Principado. Actuaciones desarrolladas. Situación dietética. Recomendaciones generales.

Unidad didáctica 3. Nutrición y alimentación. Nutrientes y funciones. Claves de una alimentación saludable. Equilibrio alimentario.

Unidad didáctica 4. Crecimiento y desarrollo. Particularidades en infancia y adolescencia. Grupos de alimentos. Pirámide NAOS y plato saludable. Distribución diaria.

Unidad didáctica 5. Patrón alimentario en la adolescencia: conductas erróneas. Características de la alimentación actual. Excesos y carencias.

Unidad didáctica 6. Diseño de menús saludables (incluye parte práctica). Características específicas de los menús de 0 a 3 años. Recursos disponibles. La asesoría nutricional. El control periódico, la supervisión y evaluación.

Unidad didáctica 7. La compra de alimentos. Proveedores de proximidad. Prácticas de promoción de la compra de proximidad. Nociones sobre interpretación del etiquetado nutricional (incluye parte práctica).

Unidad didáctica 8. Registro Sanitario de Empresas Alimentarias y Alimentos. Inspecciones, periodicidad y criterios. Condiciones higiénico-sanitarias de las instalaciones.

Unidad didáctica 9. Manipuladores de alimentos: cómo se desarrolla el programa actual, a qué están obligados. Formación y procedimiento para impartir esta formación. Buenas prácticas de manipulación de alimentos (BPM).

Unidad didáctica 10. Conservación de alimentos: buenas prácticas, hábitos, elaboración de alimentos, técnicas y materiales recomendables. Lavado de alimentos, temperaturas de elaboración. Uso de plásticos.

Unidad didáctica 11. APPCC (autocontroles): por qué, qué registros son necesarios, cómo se puede realizar el autocontrol. Formularios de autocontrol y composición del libro de cocina.

Unidad didáctica 12. La salud oral. Promoción de la boca sana. Actividades preventivas. Materiales y documentos educativos. Valoración de necesidades.

Unidad didáctica 13. La actividad física. Conceptualización y desarrollo de una política de actividad física en los centros de menores.

Materiales de apoyo

- ▶ La Estrategia NAOS. Documento General e Indicadores de seguimiento. Premios NAOS.
- ▶ Programa “Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias”.
- ▶ Guía “Comer en la escuela infantil”.
- ▶ “Cuaderno de menús escolares”.
- ▶ Folleto “Plato saludable”.
- ▶ Folleto “Desayuno saludable”.
- ▶ “La conquista de la boca sana”.
- ▶ Programa Perseo, guías didácticas.
- ▶ APPCC.

A este curso acuden personal de la Sección de Centros de Menores y direcciones, educadores y educadoras y personal de cocina de todos los centros de menores.

Tras el curso se realizaron nuevos menús que fueron revisados por la nutricionista y, tras los ajustes necesarios, se implantaron.

Todas estas actuaciones se enmarcan en la Estrategia NAOS que engloba:

- La elaboración de menús según criterios de alimentación saludable y ecológica.
- La asesoría nutricional.
- La promoción de la actividad física.



Consideraciones generales

A la hora de programar y diseñar menús equilibrados, además de no perder de vista todas las recomendaciones para una alimentación saludable, han de tenerse en cuenta estos principios básicos:

1. Alimentos de calidad

- Se potenciará el consumo de alimentos de origen vegetal, fundamentalmente verduras, hortalizas y frutas. Las verduras y hortalizas estarán presentes en comidas y cenas, potenciándose su inclusión como plato principal.
- Se evitarán los alimentos precocinados y aquellos que contengan grasas vegetales (palma y coco), grasas trans o parcialmente hidrogenadas.
- Se reducirá la inclusión de procesados cárnicos, sobre todo los más grasos, y el consumo de carne en general.
- Se limitará el empleo de sal de adición y se incorporarán fundamentalmente ingredientes sin sal añadida.
- Se moderará la presencia de azúcares libres, con la intención de suprimirlos. Por tanto, solo se incluirán repostería y postres lácteos caseros y de forma ocasional. El empleo de zumos también queda limitado.
- Se ofrecerán lácteos enteros y no azucarados.
- Se preferirá el empleo de cereales integrales a las harinas refinadas.
- La grasa de referencia será el aceite de oliva virgen o virgen extra.
- La bebida de elección será agua del grifo.

- Se emplearán alimentos de temporada, cercanía y, si es posible, ecológicos.

2. Técnicas culinarias

- Se limitará la presencia de alimentos con alta densidad energética, así como preparaciones excesivamente grasas, fundamentalmente en las cenas.

3. Planificación

- Las tomas se planificarán de forma conjunta para que sean complementarias y den como resultado un menú equilibrado, evitando preparaciones excesivas o demasiado ligeras.
- Se cuidará la estructura de los diferentes días para que sean equivalentes en energía y nutrientes.
- Se asegurará la variedad de propuestas, evitando las repeticiones próximas y estructuras de días idénticas.
- Se evitará un exceso proteico en la dieta, eliminando la proteína animal de los primeros platos si los segundos la contienen.
- Se diseñarán los menús mensuales con recetas de acuerdo a la estacionalidad.

GRAMAJES POR EDADES

Es muy importante garantizar que la cantidad de las raciones se ajuste a las necesarias de cada grupo de edad, de forma que se eviten tanto los excesos como los defectos, aspecto esencial en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad infantil.

El tamaño de las raciones a servir en los centros de menores del Principado de Asturias se ajustará, en la medida de lo posible, a lo indicado en el Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos de la Estrategia NAOS.

A continuación reproducimos unos cuadros donde se recoge el **tamaño orientativo de las raciones para la población escolar**.

Los gramajes indicados en las tablas están expresados en peso neto crudo listo para cocinar y las medidas culinarias se refieren al plato ya cocinado o se cuantifican en unidades del alimento, en tamaño orientativo o en la cantidad de cucharadas en bruto.

		3-6 años		7-12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60 g	2 lonchas finas	50-60 g	2 lonchas finas	50-60 g	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal)	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g	6 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición)	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal)	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición)	90-100 g	1 unidad peq. tamaño huevo	90-100 g	1 unidad peq. tamaño huevo	190-200 g	1 unidad pequeña	190-200 g	1 unidad pequeña
	Arroz, pasta (plato principal)	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición)	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	35-40 g	2 cucharadas soperas de arroz 4 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (largo tres dedos)	30 g	1 porción pequeña (largo tres dedos)	60 g	1 porción mediana (largo seis dedos)	60 g	1 porción mediana (largo seis dedos)
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña	60 g	1 rebanada mediana	60 g	1 rebanada mediana

		3-6 años		7-12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano)	120-150 g	1 plato mediano (plato llano)	200-250 g	1 plato grande (plato llano)	200-250 g	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75g	1 plato pequeño (plato llano)	60-75g	1 plato pequeño (plato llano)	120-150g	1 plato mediano (plato llano)	120-150g	1 plato mediano (plato llano)
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas de cordero	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140-150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesas)	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada, arroz, pasta	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 medianos
	Pescado en filetes	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	150-160 g	1 filete mediano	150-160 g	1 filete mediano
	Huevos	—	1 unidad	—	1-2 unidades	—	2 unidades	—	2 unidades
	Embutido y fiambre	25-30 g	1 loncha fina* 6 rodajas finas**	25-30 g	1 loncha fina* 6 rodajas finas**	25-30 g	1 loncha fina* 6 rodajas finas**	25-30 g	1 loncha fina* 6 rodajas finas**
FRUTA	Fruta fresca	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

* Tipo jamón cocido o serrano. ** Tipo chorizo o salchichón.



Estructura de un menú saludable

Un menú saludable deberá incluir diariamente alimentos de los siguientes grupos:
verduras y hortalizas • arroz, pasta, legumbres y patatas • carnes, pescados y huevos • frutas o zumos frescos

Los menús estarán compuestos por un **primer plato**, un **segundo plato con guarnición**, **postre**, **pan** y **agua** de acuerdo a la siguiente estructura:

1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE
Pasta, arroz, legumbre, patata	Carne, pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta
Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevo	Pasta, arroz, legumbre, patata	Fruta

Podrá ofrecerse un lácteo no azucarado teniendo en cuenta el resto de alimentos de la toma y el equilibrio global del día. Asimismo, puede valorarse la incorporación de un postre casero, de forma ocasional (máximo uno por semana).

Existen otras combinaciones que pueden ser adecuadas nutricionalmente.

1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE
Verduras y hortalizas (ensaladas, sopas, purés, salteados...)	Pasta, arroz, legumbre, patata	Pasta, arroz, legumbre, patata	Fruta

Se ofrecen como complemento del segundo plato, no constituyen una ración completa.

Ejemplos: fabada, paella mixta, marmitako, lasaña boloñesa...

Existe la opción de ofrecer verduras y hortalizas y alimentos de origen vegetal ricos en proteínas que adecuadamente combinados permitan ofrecer unas proteínas completas. Ejemplo: ensalada + legumbres + arroz.

Asimismo, es posible la incorporación equilibrada de platos tradicionales, como cocido completo: sopa de fideos + garbanzos + carnes + repollo, zanahoria... o ensalada.

Equilibrio COMIDA - CENA

	1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE
COMIDA	Pasta, arroz, legumbre, patata	Carne, pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta
CENA	Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevo (sin repetir)	Pasta, arroz, legumbre, patata	Fruta



Desayunos y tentempiés

En las fichas del **Cuaderno de menús** con el que culmina esta publicación aparecen propuestas con las cuatro comidas y otras con tan solo comida y cena, por este motivo se incluyen aquí algunas recomendaciones para desayunos y tentempiés saludables.

Recomendaciones para los DESAYUNOS

Las propuestas tienen la estructura **fruta • lácteo • cereal**. Serían posibles otras opciones cuidando el equilibrio global del día.

- **Fruta:** Fruta fresca entera
Zumos de frutas (natural, con pulpa y no azucarado).
- **Lácteo:** Leche entera
Yogur sin azúcar
Otros: queso fresco/tierno, cuajada, kéfir...
- **Cereal** (preferiblemente integrales):
Pan
Cereales no azucarados (copos de avena, de maíz...).

- **Complementos:**

Aceite de oliva, tomate, cacao no azucarado, frutos secos crudos, mantequilla, mermelada, miel...

Los complementos azucarados se emplearán esporádicamente y con moderación.

- **Otras alternativas:**

La bollería industrial, incluidas las galletas, constituye una opción energética rica en grasas y en azúcares simples por lo que no procede incorporarla.

La repostería casera, aunque lleva por lo general ingredientes de mejor calidad, suele tener un perfil nutricional excesivo también en azúcares y grasas. Una vez por semana, cabe la opción de elaborar en el propio centro alternativas saludables, revisando la receta original (cantidad y calidad de azúcares y grasas fundamentalmente). Resulta útil incorporar fruta como herramienta para mantener el dulzor y rebajar el aporte de azúcar.

Algunas PROPUESTAS DE DESAYUNOS

Desayuno 1	Desayuno 2	Desayuno 3	Desayuno 4	Desayuno 5	Desayuno 6	Desayuno 7
Kiwi	Mandarina	Leche entera	Zumo de naranja	Licuada de manzana y zanahoria	Bol de yogur sin azúcar, plátano, naranja, cereales no azucarados y canela	Bol de queso fresco batido, fresas, cereales no azucarados y nueces
Leche entera	Leche entera	Pan con aguacate, tomate y aceite de oliva virgen o virgen extra	Leche con cacao sin azúcar y cereales no azucarados	Tostadas con queso fresco y miel		
Tostadas con aceite de oliva y tomate rallado	Tostadas con mantequilla y mermelada*					

* Podría valorarse incluir compota no azucarada en lugar de mermelada.

Algunas RECETAS

Bizcocho de yogur y manzana

Ingredientes: Harina de trigo integral, huevos, manzana, yogur natural, aceite de oliva, azúcar, levadura y ralladura de limón.

Tortitas tipo “pancakes”

Ingredientes: Harina de trigo integral, leche entera de vaca, huevos, canela y levadura.
Pueden servirse con fruta troceada (plátano, fresas, arándanos...), compota de frutas casera sin azúcar, chocolate negro (>80% cacao) rallado o fundido...

Galletas de avena y plátano con chips de chocolate

Ingredientes: Harina de avena (copos de avena molidos), plátano, chocolate negro (>80%) y vainilla.

RECOMENDACIONES PARA TENTEMPÍÉS de media mañana y merienda

Los tentempiés deben ser planificados en conjunto para que sean complementarios entre sí y asimismo complementen al resto de tomas. Por tanto, para ajustarse a las recomendaciones de la Estrategia NAOS, habrá que considerar las raciones de los diferentes grupos de alimentos (carne, pescados, huevos, lácteos...) aportadas en comidas y cenas.

Podrán componerse de:

- Fruta fresca.
- Lácteos: yogur, cuajada...
- Frutos secos crudos y sin sal.
- Bocadillos.

Algunas PROPUESTAS DE TENTEMPÍÉS

- Lácteos: Queso fresco con rodajas de manzana, queso tierno, crema de queso fresco batido con fresas...
- Huevo cocido acompañado de lechuga, tomate y espárragos, revuelto de champiñones, tortilla de patata...
- Patés vegetales: humus, crema de cacahuete...
- Pescados: bonito con pimientos, sardinillas con rodajas de tomate...
- Fiambres o embutidos: jamón serrano, lomo, cecina, jamón cocido, pavo...
- Otros: chocolate negro (>80% cacao).

Los procesados cárnicos deben consumirse con moderación. Por ello, se recomienda evitar en lo posible su incorporación en los tentempiés. Dado que su empleo está ampliamente extendido, se aconseja no exceder las dos raciones semanales.

La densidad nutricional de los tentempiés dependerá de los horarios de los niños y de las niñas. Si es preciso, pueden realizarse combinaciones de alimentos como batidos (leche o yogur y fruta fresca), macedonia de frutas con yogur, cuajada con frutos secos, fruta y bocadillo...

Algunas ideas para MERIENDAS DE CUMPLEAÑOS

Se proponen algunas alternativas a las habituales golosinas y aperitivos salados.

- Brochetas de frutas bañadas en chocolate negro.
- Bolitas de melón y sandía.
- Gelatina de zumo de naranja.
- Vasitos de batidos de frutas con leche (plátano con canela, fresas y cacao en polvo sin azúcar para decorar).
- Pinchos de dados de queso con uvas.
- Cuadraditos de tortilla de patata.
- Triángulos de pizza casera.
- Sándwiches.

Se mantienen las propuestas de los tentempiés diarios, por ejemplo: crema de cacahuete, chocolate negro, bonito con tomate, jamón cocido, queso batido con nueces, etc.

- Palomitas de maíz (elaboradas en el centro).
- Cóctel de frutos secos crudos: almendras, nueces, avellanas, anacardos...
- Tarta casera (elaborada en el centro).
Seguir los consejos establecidos para la bollería en los desayunos.







Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan tostado con queso fresco y miel Fruta	Leche Cereales Zumó	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Tortitas con mermelada Fruta	Leche con cacao Pan con tomate y aceite Zumó
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Judías verdes guisadas Bacalao al horno con patata cocida Yogur	Ensalada mixta Patatas guisadas con carne Fruta	Purrusalda Conejo guisado Fruta	Ensalada mixta Arroz con setas y gambas Yogur	Lentejas estofadas Albóndigas de pescado Fruta	Pasta con verdura Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	Pote asturiano Arroz con leche (casero)
MERIENDA	Minibocadillo de sardinillas y tomate Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta	Minibocadillo de chocolate Fruta	Frutos secos Fruta	Minibocadillo de tomate y atún Fruta	Minibocadillo de queso fresco Zumó	Minibocadillo de pavo Fruta
CENA	Sopa de fideos Lomo adobado con ensalada Fruta	Calamares en su tinta con arroz y pisto Yogur	Ensalada Tortilla de patata Yogur	Crema de calabacín Halibut con salsa verde Fruta	Ensalada L.T.C.* Pizza de jamón cocido y champiñones Batido de fruta	Puré de verduras Huevos fritos con patatas Yogur	Ensalada L.T.C.* Merluza a la gallega Fruta

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan tostado y queso fresco Fruta	Leche Cereales integrales Zumó	Leche Pan con aceite Fruta	Leche Pan con mermelada Fruta	Leche Pan con mantequilla Zumó	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche Cereales integrales Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Repollo salteado Pastel de bonito Yogur	Ensalada L.T.C.* Paella de pescado Yogur	Patatas guisadas con costillas y verduras Fruta	Ensalada campera Zancas de pollo al horno Fruta	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con repollo Fruta	Coliflor con patata Conejo con verduras Fruta	Paella de pescado Ensalada Tarta de queso (casera)
MERIENDA	Minibocadillo de lomo Fruta	Minibocadillo de queso de untar Fruta	Minibocadillo de pavo Fruta	Minibocadillo de chocolate Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta	Minibocadillo de tortilla Fruta	Frutos secos Fruta
CENA	Sopa de pasta Pescado al horno con pimientos asados Fruta	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Yogur	Ensalada de tomate Merluza al horno Batido de fruta	Puré de verduras Huevos mimosa Yogur	Ensalada L.T.C.* Sándwich de bonito Yogur	Ensalada mixta Fritos de pescado Yogur	Sopa de verduras Pizza vegetal Fruta

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con aceite Fruta	Leche con cacao Cereales integrales Fruta	Yogur Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con tomate Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Yogur Bizcocho casero Zumó
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Lentejas estofadas Huevos rellenos de bonito con salsa de tomate Yogur	Coliflor a la gallega Costillas al horno con tomate asado Fruta	Alubias estofadas Lenguado en salsa verde con pimientos asados Yogur	Espaguetis Filete de pollo y ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con repollo Fruta	Ensalada mixta Patatas guisadas con pulpo Fruta	Ensalada L.T.C.* Paella de calamares y pescado Tarta de manzana
MERIENDA	Minibocadillo de queso de untar Fruta	Minibocadillo de atún con tomate Fruta	Minibocadillo de lomo Fruta	Frutos secos Batido de plátano	Minibocadillo de chocolate Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta	Minibocadillo de queso fresco Fruta
CENA	Puré de verduras Lomo con patatas Fruta	Ensalada L.T.C.* Tortilla de patata Yogur	Puré de calabacín Pollo asado con patatas cocidas Fruta	Sopa juliana Trucha con jamón Yogur	Sándwich vegetal (lechuga, tomate, huevo cocido, bonito, espárragos) Yogur	Sopa de fideos Merluza a la gallega con ensalada Yogur	Puré de verduras Huevos con patatas fritas Fruta

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan tostado con queso fresco Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan integral con aceite Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan integral con mantequilla Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Lentejas estofadas Huevos cocidos con bechamel y calabacín Fruta	Ensalada L.T.C.* Paella de pescado Yogur	Ensalada Pote asturiano Fruta	Ensalada Patatas guisadas con carne Fruta	Salteado de verduras Filete de ternera con patatas Fruta	Ensalada Fabada Natillas caseras	Ensaladilla Albóndigas a la jardinera Fruta
MERIENDA	Minibocadillo de lomo Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta	Minibocadillo de atún con tomate Fruta	Frutos secos Batido de fruta	Minibocadillo de queso fresco Fruta	Minibocadillo de chocolate Fruta	Minibocadillo de sardinillas con tomate Fruta
CENA	Consomé Pescado al horno con ensalada L.T.C.*	Sopa de pasta Revuelto de ajetes y champiñones Fruta	Crema de calabacín Pescado al horno Yogur	Crema de verduras Tortilla de patata Yogur	Sopa de fideos Pescado plancha con ensalada Yogur	Pisto con arroz y huevo Fruta	Ensalada L.T.C.* Pizza Yogur

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con queso fresco Zumó	Leche con cacao Pan con tomate y aceite Fruta	Leche Pan con mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con mantequilla Fruta	Leche con cacao Cereales Zumó	Leche Bizcocho casero Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Pasta al ajillo Bacalao al horno con champiñones Fruta	Alubias pintas estofadas Chuleta de cerdo con pimientos asados Fruta	Ensalada mixta Paella de gambas y pescado Yogur	Repollo guisado Carne asada con puré de patata Fruta	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con repollo y compango Macedonia de fruta	Espaguetis con tomate Cachopos de halibut con ensalada Yogur	Ensalada mixta Patatas guisadas con chipirones y pescado Tarta de la abuela (casera)
MERIENDA	Minibocadillo de pavo Fruta	Minibocadillo de tomate y atún Fruta	Frutos secos Batido de fresa	Minibocadillo de lomo Fruta	Minibocadillo de chocolate Fruta	Minibocadillo de queso fresco Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta
CENA	Ensalada de tomate Tortilla de patata Yogur	Ensalada mixta Halibut en salsa Yogur	Puré de verduras Chuleta de pavo con patata cocida Fruta	Ensalada mixta Huevos rellenos Yogur	Ensalada Sándwich mixto Yogur	Puré de calabacín Empanada (casera) Fruta	Sopa de fideos Revuelto de queso y ajetes Fruta



Semana 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan tostado y queso Fruta	Leche Pan con mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Tostada con mantequilla Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche Pan integral con aceite Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Judías verdes guisadas Cachopo de pescado Yogur	Pasta al ajillo Chipirones en tinta con pisto Ensalada de fruta	Lentejas con verduras Escalope de ternera con ensalada Fruta	Ensalada Fideuá de pescado Yogur	Garbanzos con espinacas y bacalao Fruta	Brócoli al ajoarriero Conejo guisado con patatas Fruta	Ensalada César Albóndigas Tarta de la abuela (casera)
MERIENDA	Fruta Frutos secos (cacahuetes)	Fruta Batido de fresas	Minibocadillo de sardinas Fruta	Minibocadillo de jamón cocido Fruta	Minibocadillo de queso fresco Fruta	Minibocadillo de lomo Fruta	Fruta Frutos secos
CENA	Crema de calabacín Lomo con patatas Fruta	Ensalada Tortilla de patata Yogur	Consomé vegetal Huevos rellenos de bonito con tomate Yogur	Sopa juliana Pollo al horno Fruta	Sopa de fideos Tortilla de bonito y ensalada Yogur	Ensalada L.T.C.* Sándwich mixto Yogur	Crema de verduras Pizza Yogur

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche con cacao Pan con aceite Fruta	Leche Pan con mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche con cacao Pan con tomate Zumó
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	Ensalada mixta Arroz con verduras y jamón Fruta	Salteado de verduras Pollo guisado con patatas al vapor Fruta	Coliflor a la gallega Carne asada con arroz Fruta	Lentejas estofadas Parrochas y ensalada Yogur	Ensalada L.T.C.* Fabada Fruta	Ensalada de pasta Conejo guisado con champiñones Fruta	Judías verdes con patatas Albóndigas de pescado Natillas caseras
MERIENDA	Minibocadillo de atún con tomate Fruta	Minibocadillo de queso fresco Fruta	Minibocadillo de chocolate Fruta	Minibocadillo de jamón serrano Fruta	Minibocadillo de sardinillas y tomate Fruta	Minibocadillo de pavo Fruta	Batido de fruta Frutos secos
CENA	Puré de verduras Merluza a la romana Yogur	Sopa juliana Tortilla de patata Yogur	Ensalada mixta Empanada de bonito Yogur	Ensalada Lomo fresco con patatas Fruta	Brócoli al ajoarriero Revuelto de setas y gambas Yogur	Puré de calabacín Bacalao con pimientos asados Yogur	Ensalada mixta Entremeses fríos y calientes Fruta

* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Semana 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Repostería casera Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche con cacao Cereales Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Arroz blanco con huevos fritos y pisto Fruta	Macarrones con tomate Pescado en salsa con pimientos Yogur	Salpicón de pescado y marisco: Tarta de queso	Menestra de temporada Pollo guisado Fruta	Ensalada de garbanzos (con hortalizas) Pescado plancha Yogur	Brócoli salteado Filete ternera con puré de patata Fruta	Ensalada Lentejas con arroz Fruta
MERIENDA	Bocadillo de queso de untar Fruta	Bocadillo de paté de atún casero Fruta	Bocadillo de pechuga de pavo Fruta	Bocadillo de crema de avellanas Fruta	Yogur bebible Cacahuetes	Batido de fruta natural	Minisándwich mixto Fruta
CENA	Crema de zanahoria Sándwich vegetal Yogur	Pastel de verduras Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Crema de calabacín Anillas de calamar Fruta	Sopa de lluvia Tortilla de bonito y pimientos Yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de jamón Fruta	Crema de puerros Fritos de bacalao Yogur	Sopa de piñones Pescado en salsa con pimientos Yogur



Semana 9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, queso fresco y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Repostería casera Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada de judías verdes Tortilla de patata Fruta	Arroz hortelano Pescado en salsa Yogur	Cocido de garbanzos Ensalada Macedonia de fruta fresca	Brócoli con patatas Contramuslo de pavo asado Fruta	Caracolas de pasta al queso Pescado a la plancha con ensalada Natillas caseras	Ensalada Hamburguesa casera completa con patatas Fruta	Ensalada mixta Alubias estofadas con huevo cocido Fruta
MERIENDA	Bocadillo de paté casero de mejillones Fruta	Bocadillo de queso en lonchas Fruta	Bocadillo de jamón serrano Fruta	Bocadillo de chocolate negro Fruta	Yogur bebible Frutos secos	Bocadillo de bonito Fruta	Batido de fruta natural
CENA	Sopa de verduras Pizza casera Yogur	Ensalada mixta Filete de jamón Fruta	Crema de verduras Revuelto de gambas Yogur	Sopa de fideos Tortilla de bonito con champiñones Yogur	Crema de espárragos Pechuga de pollo Fruta	Panaché de verduras Pescado a la plancha Yogur	Crema de verdura Chipirones fritos Cuajada casera



Semana 10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Repostería casera Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada de garbanzos (con hortalizas) Revuelto de ajetes tiernos Fruta	Ensalada mixta Fideuá de pescado Yogur	Judías verdes guisadas con patatas Chuleta de cerdo Fruta	Alubias en vinagreta Conejo al horno Fruta	Fritos de coliflor Filete de pollo a la plancha Fruta	Crema de zanahoria Arroz con calamares Yogur	Espaguetis a la napolitana con tomate Chipirones fritos Frisuelos
MERIENDA	Yogur bebible Frutos secos	Bocadillo de queso de untar Fruta	Bocadillo de jamón serrano Fruta	Frutos secos Fruta	Bocadillo de jamón cocido Fruta	Bocadillo de chocolate negro Fruta	Bocadillo de chorizo Fruta
CENA	Sopa de verdura Empanada de bonito Yogur	Crema de puerros Ternera con patatas Fruta	Sopa de fideos Pescado en salsa con champiñones Yogur	Ensalada mixta Tortilla de patata Yogur	Ensalada variada Pastel de cabracho Yogur	Calabacín a la plancha Croquetas caseras Fruta	Crema de verduras Sándwich mixto Fruta



Semana 11

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche con cacao Repostería casera Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Arroz con verduras Bacalao en salsa Yogur	Ensalada Alubias pintas con arroz Flan con nata	Brócoli salteado Jamón de cerdo asado con puré de patata Fruta	Ensalada Patatas a la riojana Fruta	Pasta con tomate Pescado en salsa con pimientos Yogur	Ensalada Garbanzos guisados con ternera Fruta	Escalopines al cabrales con patatas y ensalada Macedonia de fruta natural
MERIENDA	Bocadillo de bonito con mayonesa Fruta	Bocadillo de jamón serrano Fruta	Frutos secos Fruta	Bocadillo de queso en lonchas Fruta	Bocadillo de chocolate negro Fruta	Bocadillo de tortilla Fruta	Batido de plátano
CENA	Sopa minestrone Tortilla de queso Manzana asada	Crema de zanahoria Tortilla rellena Fruta	Ensalada mixta Pescado en salsa Cuajada casera	Sopa de piñones Tortilla de queso Yogur	Ensalada Filete de pavo asado Fruta	Puré de verduras Mejillones en salsa verde Yogur	Crema de guisantes Pescado en salsa Yogur



Semana 12

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Repostería casera Fruta	Leche Pan y queso fresco Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
COMIDA	Menestra de verduras Lomos de merluza con arroz Yogur	Repollo con patatas Pescado frito con ensalada Yogur	Ensalada mixta Contramuslo de pavo al horno con puré de patata Compota de manzana	Guisantes salteados Jamón de cerdo al horno Fruta	Ensalada <i>Risotto</i> Helado	Judías verdes salteadas Albóndigas caseras con arroz Fruta	Ensalada variada Lentejas con arroz Fruta
MERIENDA	Frutos secos Yogur bebible	Bocadillo de queso en lonchas Fruta	Bocadillo de crema de avellanas Fruta	Paté de mejillones casero Fruta	Zumo de fruta natural Minisándwich mixto	Bocadillo de tortilla Fruta	Bocadillo de queso de untar Fruta
CENA	Sopa de pollo Sándwich (atún cebollita, lechuga y mayonesa) Fruta	Ensalada de pasta Hamburguesa con tomates al horno Fruta	Crema de calabacín Revuelto de gambas y bacalao Yogur	Sopa minestrone Bacalao con pisto Yogur	Pimientos rellenos (calabacín y champiñones) Pollo a la plancha Fruta	Ensalada Pizza margarita Yogur	Crema de patata y zanahoria Fritos de pescado Yogur



Semana 13

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Repostería casera Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada Arroz con verduras y pescado Fruta	Crema de legumbres Pescado en salsa con champiñones Yogur	Coliflor con bechamel Pollo a la plancha con guarnición de verduras Yogur	Ensalada mixta Fabada asturiana Fruta	Patatas en vinagreta Pescado al horno con ensalada Yogur	Ensalada Fideuá Yogur	Ensalada mixta Roti de pavo al horno con puré de patata Melocotón en almíbar con helado
MERIENDA	Bocadillo de jamón cocido Fruta	Tostadas de pan con aceite Fruta	Frutos secos Fruta	Bocadillo de bonito con tomate Fruta	Bocadillo de chocolate negro Fruta	Bocadillo de queso de untar Fruta	Bocadillo de jamón serrano Fruta
CENA	Crema de verduras Empanada Yogur	Ensalada Tortilla rellena Fruta	Milhojas de berenjena con pisto y queso Pescado al horno Fruta	Crema de zanahoria Croquetas caseras Yogur	Sopa de verduras y pollo Jamón asado con manzana Fruta	Crema de verduras Hamburguesa de ternera y patatas Macedonia de frutas temporada	Crema de calabaza Revuelto de ajetes Yogur



Semana 14

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan, mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Repostería casera Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan, queso fresco y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Verdura salteada Huevos fritos con patatas Fruta	Ensalada de garbanzos Pescado al horno con pimientos Natillas caseras	Ensalada Arroz con calamares en tinta Compota de manzana	Patatas en vinagreta Pollo al horno con cebollas y tomates Fruta	Champiñones con pasta al ajillo Pescado guisado Fruta	Judías verdes guisadas Filete de ternera con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas Bacalao en salsa de tomate Yogur
MERIENDA	Bocadillo de paté casero de bonito Fruta	Zumo de fruta natural Pan tostado con aceite de oliva	Minisándwich Fruta	Bocadillo de queso de untar Fruta	Yogur bebible Frutos secos	Batido de fruta natural	Bocadillo de jamón serrano con tomate Fruta
CENA	Sopa de verduras Pizza casera (marinera) Yogur	Crema (patata y puerro) Contramuslo de pavo al horno Fruta	Crema de verduras Tortilla de patata Yogur	Ensalada mixta Pescado en salsa Yogur	Costillas de cerdo al horno Ensalada completa Yogur	Ensalada vegetal Empanada Yogur	Crema de zanahoria Filete de pavo a la plancha Macedonia natural



Semana 15

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
COMIDA	Vichyssoise Huevos rellenos de gambas Pera	Ensalada Alubias pintas con arroz Kiwi	Garbanzos con espinacas Pescado fresco y ensalada Naranja	Macarrones con tomate y queso Pescado fresco y ensalada Yogur	Guisantes con tomate Conejo estofado y ensalada Naranja	Sopa de fideos Carne guisada y ensalada Melón	Ensalada mixta Paella de pescado Requesón con miel y nueces
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada Pizza de queso y tomate Yogur	Crema de tomate Fritos de pescado y ensalada Yogur	Ensalada mixta Huevos fritos con patatas Yogur	Ensalada Jamón asado con puré de manzana Pera	Ensalada Pescado al horno amariscado Fresas con yogur	Crema de calabacín Tortilla Yogur	Puré de verduras Sándwich de pavo, queso, lechuga y tomate Kiwi



Semana 16

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Bizcocho casero Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta
COMIDA	Arroz con verduras Huevos rellenos de atún y ensalada Yogur	Ensalada mixta Pote asturiano Manzana asada	Lentejas estofadas Pescado fresco y ensalada Naranja	Coliflor con bechamel Pollo guisado con champiñones Pera	Sopa Cocido de garbanzos con carne y repollo Flan	Espaguetis al ajillo Lomo de cerdo a la plancha y ensalada Melón	Ensalada mixta Pastel de carne Macedonia de frutas
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema de espinacas Filete ruso con pimientos Kiwi	Sopa de fideos Pescado fresco con ensalada Yogur	Pisto Arroz blanco con huevo frito Yogur	Puré de lentejas Francesa de queso y ensalada Yogur	Pescado al horno con verduras y patatas al vapor Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata Yogur	Consomé Empanada de atún y verduras Yogur



Semana 17

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Tostadas con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan tostado con miel Fruta	Leche Pan con aceite Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
COMIDA	Cocido de judías verdes Pastel de pescado con mayonesa Melón	Consomé Ternera guisada con patatas a la jardinera Pera	Ensalada mixta Lasaña de carne y verduras Fresas	Ensalada de arroz Albóndigas de pescado con pimientos Melón	Alubias blancas estofadas Pavo al horno con berenjena asada Manzana	Guisantes con tomate Salmón a la plancha y ensalada Yogur	Ensaladilla rusa Pescado a la plancha y ensalada Helado
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Sopa de fideos Tortilla francesa de jamón cocido Yogur	Crema de verduras Fritos de pescado con ensalada Yogur	Puré de calabacín Tortilla de patata Yogur	Ensalada mixta Huevos fritos con jamón Yogur	Crema de zanahoria Pescado al horno Yogur	Ensalada mixta Pollo asado con patatas asadas Kiwi	Ensalada Pizza de queso y tomate Pera



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Yogur natural Cereales Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
COMIDA	Lentejas estofadas Huevos a la mimosa y ensalada Naranja	Ensalada Fideuá de pollo Melón	Garbanzos en ensalada Pescado fresco y ensalada Yogur	Crema de espinacas Lomo asado con puré de patata Pera	Volován de ensaladilla rusa Conejo estofado y ensalada Kiwi	Ensalada campera Pescado al horno con calabacín Helado	Crema de calabacín con almejas Carrilleras con patatas Manzana asada
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema de tomate Pechuga a la plancha con lechuga Yogur	Puré de lentejas Pescado fresco Ensalada Yogur	Pisto Arroz blanco y huevo frito Macedonia de frutas	Sopa Merluza en salsa verde con pimientos Yogur	Ensalada mixta Tortilla de patata Yogur	Hamburguesa en bocata con lechuga y tomate	Ensalada Tortilla francesa con champiñones Fresas con yogur



Semana 19

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Tostadas con miel Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Menestra de verduras Pollo asado con patata Melón	Crema de puerros Arroz con calamares Yogur	Brócoli al ajo arriero Pescado con patatas al vapor Kiwi	Ensalada mixta Alubias con almejas Arroz con leche	Ensaladilla rusa Pescado fresco con berenjena Yogur	Ensalada de pasta Albóndigas de pescado con pimientos Kiwi	Ensalada mixta Paella de pescado Yogur
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada Pizza de queso, tomate y atún Yogur	Ensalada Huevos fritos con patatas Manzana asada	Guisantes con tomate Francesa de champiñones Yogur	Sopa de fideos Roti de pavo a la plancha con ensalada Pera	Ensalada Lomo a la plancha con arroz Fresas	Crema de zanahoria Sándwich vegetal Yogur	Tortilla de patata con pisto Macedonia de frutas



Semana 20

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales Fruta	Leche y cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Guisantes con tomate Ternera a la plancha con ensalada Kiwi	Lentejas estofadas Huevos rellenos Ensalada Naranja	Ensalada Arroz con bacalao Yogur	Ensalada primavera Lasaña boloñesa Kiwi	Cocido de judías verdes con patata Albóndigas de carne Fresas	Ensalada de garbanzos Pescado fresco con champiñones Yogur	Ensalada mixta Pescado con puré de patata Tarta de manzana
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Sopa de fideos Tortilla de bonito con pimientos Yogur	Crema de tomate Fritos de pescado Yogur	Puré de lentejas Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Naranja	Pisto Arroz blanco con huevo frito Yogur	Crema de verduras Pescado en salsa Yogur	Ensalada Pollo asado con patatas al vapor Melón	Calabacín al horno Pizza de jamón y queso Naranja



Semana 21

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche con cacao Bizcocho casero Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Volován con ensaladilla rusa Pechuga a la plancha y ensalada Melón	Ensalada Alubias pintas con arroz Yogur	Brócoli salteado con pasta Salmón a la plancha Yogur	Crema de calabacín Conejo estofado con patatas Melón	Ensalada Pescado en salsa con arroz Yogur	Sopa Garbanzos con carne y repollo Melocotón	Ensalada mixta Fideuá de pescado Requesón con miel y nueces
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada primavera Tortilla de queso Yogur	Crema de zanahoria Roti de pavo asado Ciruela	Ensalada mixta Francesa de jamón Melocotón	Guisantes con tomate Pescado al horno amariscado Yogur	<i>Vichyssoise</i> Sándwich vegetal Melocotón	Ensalada Empanada de bonito y tomate Yogur	Consomé Tortilla de patata con pisto Kiwi



Semana 22

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Vichyssoise (crema de puerros)	Ensalada (lechuga, tomate y cebolleta)	Salteado de verduras (ej: berenjena, puerro, zanahoria, calabacín...)	Ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas negras)	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos estofados (ej: puerro, zanahoria...)	Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
	Albóndigas mixtas con patatas	Alubias negras con arroz	Tortilla de patata	Conejo estofado con guisantes	Pescado a la plancha con champiñones	Huevos cocidos sobre juliana de lechuga	Paella marinera (de pescado)
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Espárragos con vinagreta	Judías verdes al ajillo	Sándwich (pan integral, lechuga, tomate, jamón cocido y queso)	Crema de tomate	Sopa minestrone	Pescado amariscado al horno con patata asada y pimientos asados	Huevos a la plancha con pisto y patatas
	Pizza casera margarita	Chipirones fritos		Tortilla de bacalao	Jamón asado con puré de manzana		
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Semana 23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Coliflor con bechamel	Lentejas con refrito	Melón con jamón	Macarrones con pisto	Alubias pintas estofadas	Champiñones al ajillo	Sopa de cocido
	Pollo guisado	Pescado a la plancha con ensalada (lechuga y zanahoria)	Huevos guisados con verduritas (ej: cebolla, pimiento, tomate) y picatostes)	Pescado a la romana con ensalada (lechuga y manzana)	Tortilla de calabacín	Ensalada de pasta, piña y pollo	Cocido completo (garbanzos, carnes, compango, repollo y zanahoria)
	Fruta	Fruta	Yogur sin azúcar	Yogur sin azúcar	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta
CENA	Ensalada de arroz (arroz, lechuga, pimiento verde y rojo, cebolla...)	Judías verdes con tomate	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)	Pavo asado con panaché (zanahoria, patata, judías verdes)	Crema de zanahoria	Pescado al horno con guisantes y espárragos	Crema de espinacas
	Tortilla de queso	Filete ruso/ hamburguesa mixta guisada	Patatas en salsa verde con almejas		Arroz salteado con tacos de lomo de cerdo		Huevos rellenos de bonito
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada (lechuga, zanahoria, espárragos, aceitunas)	Gazpacho	Brócoli rehogado	Garbanzos a la jardinera (ej: puerro, pimiento verde, calabaza y tomate)	Repollo guisado con patatas	Ensalada de lechuga, aceitunas y piña	Ensalada templada de alubias (alubias, champiñones, pimiento rojo, pechuga de pavo asada o a la plancha)
	Arroz a la cubana (con tomate casero y huevo)	Lasaña de ternera y verduras	Pastel de pescado con mayonesa	Albóndigas de pescado con zanahorias	Lacón cocido a la gallega	Marmitako (patatas guisadas con pescado)	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta
CENA	Crema de lentejas y verduras	Pescado al limón con patatas cocidas y ensalada de lechuga	Sopa de estrellas	Calabacín a la plancha	Pizza casera de verduras	Crema de calabaza	Menestra de verduras
	Pollo asado		Tortilla de jamón cocido y berenjena	Tortilla de patata		Croquetas caseras variadas	Revuelto de gambas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Semana 25

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Champiñones con espirales de pasta al ajillo	Ensalada de garbanzos con vinagreta	Ensalada (tomate y pepino)	Lentejas estofadas	Ensalada de verduras y patata (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y patata)	Coliflor con refrito	Pote asturiano (patatas, berzas, alubias y compango)
	Ternera asada	Pescado en salsa marinera	Arroz con calamares en su tinta	Huevos cocidos con juliana de lechuga	Fritos de pescado	Fideuá de carne	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada de lechuga	Crema de calabacín	Lomo de cerdo guisado con pisto y patata	Espárragos con mayonesa	Conejo guisado con guisantes y pimientos	Salmorejo cordobés	Sopa de piñones
	Empanada de bonito y verduras	Tortilla de pollo		Tostada integral de jamón y tomate		Pescado a la plancha	Tortilla francesa con ensalada de tomate
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Semana 26

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Judías verdes guisadas	Repollo con patata y zanahoria	Ensalada (tomate, queso fresco y nuez)	Melón con jamón	Garbanzos con espinacas	Hamburguesa completa (pan, ternera magra, lechuga, tomate, pepino...)	Puré de verduras (zanahoria, acelga, tomate, apio, patata...)
	Pavo a la plancha con arroz	Pescado al ajillo	Lentejas estofadas	Cuscús de verduras (ej: zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo...)	Huevo frito		Tallarines con mejillones
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensaladilla rusa (ej: patata, zanahoria, pimiento rojo, bonito, huevo, guisantes y mayonesa) sobre juliana de lechuga	Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria	Sopa juliana	Guisantes salteados	Ensalada tipo "César" (lechuga, tomate, queso, pollo asado, pan tostado y salsa de yogur –yogur, mostaza y limón–)	Calabacín gratinado	Ensalada de lechuga
		Pizza casera margarita	Tortilla de patata	Pescado al horno		Pescado a la plancha	Pastel de carne (ej: puré de patata natural, carne de cerdo, zanahoria y salsa de tomate)
	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Semana 27

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Canelones de espinacas con bechamel	Berenjenas rellenas de verduras	Ensalada (lechuga, tomate y espárragos)	Brócoli con tomate	Ensalada (lechuga, cebolla, zanahoria y maíz cocido)	Gazpacho	Ensalada de coliflor (lechuga, aceituna negra y pimiento rojo)
	Jamón asado	Garbanzos con arroz	Patatas guisadas con ternera	Cachopo de pescado con patatas al vapor	Lentejas con patata	Arroz con conejo	Espirales a la boloñesa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada (tomate, zanahoria y pepino)	Ensalada de patata, judías verdes, bonito y huevo cocido	Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, guisantes, tortilla y jamón cocido)	Crema de champiñones	Espárragos con mayonesa	Sándwich integral (lechuga, tomate, huevo cocido y bonito)	Crema de calabaza
	Calamares a la romana			Empanada de pollo y pimientos	Pescado al horno		Tortilla de queso
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada	Pisto manchego	Tomates asados	Caracolas de pasta al ajillo	Ensalada de lentejas (ej: lechuga, tomate, cebolla y aceitunas)	Pastel de verduras (ej: puerros, calabaza, brócoli...)	Arroz con costilla y verduras (ej: judías verdes, alcachofa, tomate y zanahoria)
	Fabada (con compango)	Huevos fritos patatas	Garbanzos con bacalao	Pescado en salsa con pimientos	Tortilla de espinacas	Pollo asado	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Panaché de verduras	Sopa de lluvia	Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz cocido)	Ensalada tipo "César" (lechuga, tomate, queso, pollo asado, pan tostado y salsa de yogur —yogur, mostaza y limón—)	Puré de verduras (zanahoria, acelga, tomate, apio, patata...)	Tortilla rellena (ej: patata, queso, lechuga, tomate, espárragos...)	Salmorejo cordobés
	Croquetas caseras variadas	Pescado a la plancha con ensalada de lechuga	Solomillo de cerdo a la plancha con puré de manzana		Ternera a la plancha		Brochetas de verduras y pescado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



otoño - invierno



Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Churros con chocolate Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Garbanzos estofados Huevos rellenos con ensalada Manzana asada	Menestra de verdura Pescado al horno con patata Yogur	Ensalada Arroz blanco con huevos y tomate Yogur	Pote asturiano Tarta de manzana	Pastel de patata Pescado en salsa con pimientos Yogur	Ensalada mixta Paella Macedonia de fruta fresca	Judías verdes salteadas Carne guisada con patatas Fruta
MERIENDA	Frutos secos (avellanas) Yogur	Pan con queso en lonchas Fruta	Pan con jamón serrano Fruta	Pan con chocolate Fruta	Cacahuetes Fruta	Pan con fiambre de pavo Fruta	Batido de plátano
CENA	Crema de verduras Chipirones encebollados Fruta	Ensalada Empanada de carne casera Fruta	Sopa de fideos Cachopo de pollo con champiñones Fruta	Crema de calabaza Revuelto de setas y gambas Yogur	Sopa de verduras Filete de pavo con guisantes Fruta	Panaché de verduras Tortilla de patata Yogur	Crema de verduras Pizza casera de atún Yogur

Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Tortitas Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada Macarrones a la boloñesa Fruta	Lentejas estofadas Pescado al horno con ensalada Yogur	Guisantes con tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con repollo Fruta	Brócoli gratinado Pescado en salsa con patata Yogur	Ensalada Arroz blanco con calmares en tinta Flan casero	Menestra de verduras Croquetas caseras Fruta
MERIENDA	Pan con paté casero de mejillones Fruta	Pan con queso en lonchas Fruta	Frutos secos (cacahuetes) Fruta	Pan con jamón serrano Fruta	Pan con pechuga de pavo Fruta	Yogur bebible Fruta	Batido de frutas
CENA	Crema de puerro Tortilla de espinacas y queso Yogur	Tomate a la plancha Pechuga de pollo con arroz Fruta	Crema de zanahoria Tortilla de patata Yogur	Champiñones al ajillo Fritos de merluza Yogur	Crema de verdura Sándwich vegetal Fruta	Sopa de estrellas Tortilla de calabacín Fruta	Crema de calabaza Salmón al horno Yogur



Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Lentejas estofadas Tortilla de espinacas Fruta	Arroz hortelano Pescado a la plancha con ensalada Yogur	Macarrones al ajillo Conejo guisado con champiñones Fruta	Ensalada Garbanzos con bacalao y espinacas Yogur	Ensalada campera (con hortalizas) Pavo asado Fruta	Ensalada Canelones Fruta	Pisto Huevos fritos con patatas Arroz con leche
MERIENDA	Pan con sardinillas en aceite Fruta	Pan con queso lonchas Fruta	Frutos secos (cacahuetes/ nueces) Yogur	Pan con crema de avellanas Fruta	Pan con jamón cocido Fruta	Pan con tortilla Fruta	Batido de fruta natural
CENA	Ensalada Pizza casera cuatro quesos Yogur	Crema de calabacín Lacón con cachelos Fruta	Ensalada templada Huevos rellenos de atún y gambas con bechamel Yogur	Sopa de verduras Hamburguesa con patatas Manzana asada	Crema de verduras Anillas de calamar Yogur	Sopa de lluvia Lomos de merluza en salsa verde con pimientos Yogur	Judías verdes rehogadas Salmón al horno Fruta

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada Lentejas con arroz Fruta	Macarrones con verduras Pescado al horno con pimientos Yogur	Repollo guisado Conejo al horno con patatas Fruta	Ensalada mixta Alubias con almejas Fruta	Arroz con verduritas Pescado a la plancha con ensalada Yogur	Sopa de ajo Filete ternera con ensalada Fruta	Ensalada Lasaña de pollo Fruta
MERIENDA	Pan con queso fresco y miel Fruta	Pan con pechuga de pavo Fruta	Pan con paté casero de mejillones Fruta	Pan con bonito con mayonesa Fruta	Pan con chocolate negro Fruta	Pan con jamón serrano Fruta	Frutos secos Fruta
CENA	Sopa de verduras Empanada Yogur	Crema de espárragos Tortilla de patata Fruta	Consomé de ave con picatostes Chipirones rellenos con pisto Yogur	Crema verdura Tortilla de jamón Yogur	Coliflor gratinada Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Tomate relleno Huevos fritos con patatas Yogur	Crema de puerro Merluza en salsa Yogur

Semana 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Tortitas con mermelada Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Alubias pintas estofadas Pollo asado con manzana Fruta	Pasta con pisto Pescado al horno Yogur	Menestra de verdura Salmón a la plancha Fruta	Ensalada Garbanzos con espinacas y bacalao Yogur	Pisto Arroz blanco con chipirones en tinta Yogur	Ensalada Guiso marinero Yogur	Ensalada mixta Albóndigas a la jardinera con patatas al horno Fruta
MERIENDA	Pan con sardinillas en aceite Fruta	Pan con queso en lonchas Fruta	Pan con crema de avellanas casera Fruta	Zumo de fruta natural Minisándwich de atún	Pan con jamón serrano Fruta	Frutos secos (cacahuets) Fruta	Pan con queso de untar Fruta
CENA	Sopa juliana Tortilla de patata Yogur	Crema de verduras Huevos con guisantes Fruta	Ensalada templada Pizza casera Yogur	Sopa de estrellitas Pechugas de pollo con ensalada Fruta	Judías verdes salteadas Revuelto de pavo y champiñones Manzana asada	Sopa de ave Filetes de cerdo con pimientos Fruta	Crema de calabaza Lomos de merluza en salsa verde Yogur

Semana 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Repostería casera Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Patatas salteadas con ajo y gambas Tortilla de coliflor Fruta	Lentejas estofadas Carne guisada con pimientos Yogur	Ensalada mixta Arroz con pollo y verduras Fruta	Alubias pintas Conejo guisado con ensalada Fruta	Repollo guisado Pescado plancha con arroz Yogur	Salteado de verduras Patatas guisadas con bacalao Fruta	Ensalada Fideuá Flan casero
MERIENDA	Pan con jamón cocido Fruta	Tostadas de pan con aceite Fruta	Pan con queso fresco y miel Fruta	Frutos secos Yogur	Pan con chocolate negro Fruta	Batido de frutas	Pan con jamón serrano con tomate Fruta
CENA	Crema de verduras Empanada Yogur	Ensalada Pescado a la plancha con guisantes Fruta	Crema de zanahoria Revuelto de setas y gambas Yogur	Crema de verduras Sándwich vegetal Yogur	Sopa de fideos Chuleta de cerdo con champiñones al ajillo Fruta	Sopa de estrellitas Tortilla de calabacín Yogur	Crema de puerro Filetes de pavo con tomate Macedonia de fruta natural

Semana 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan con queso de untar Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
MEDIA MAÑANA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	—	—
COMIDA	Ensalada Lentejas con arroz Yogur	Pasta con tomate Pescado al horno con champiñones Yogur	Patatas guisadas con verdura Pollo al limón con ensalada Fruta	Ensalada mixta Fabada asturiana Arroz con leche	Garbanzos estofados Pescado en salsa con pimientos Fruta	Ensalada Lasaña boloñesa Fruta	Ensalada Paella de pescado Yogur
MERIENDA	Pan con paté casero de bonito Fruta	Batido de frutas	Frutos secos Yogur	Zumo de fruta natural Pan tostado con aceite de oliva	Pan con jamón serrano Fruta	Pan con queso fresco Fruta	Fruta variada bañada en chocolate negro
CENA	Sopa de verduras Huevos rellenos Fruta	Crema de calabaza Conejo guisado Fruta	Crema de verduras Empanada de chipirones Yogur	Tomate relleno Tortilla de queso Fruta	Coliflor al ajillo Tortilla de patata Compota de manzana	Crema de zanahoria Merluza a la romana con limón Yogur	Sopa de fideos Filete de ternera con champiñones Macedonia de fruta natural



Semana 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan tostado con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Leche Pan con tomate y aceite Fruta	Leche Cereales integrales Fruta
COMIDA	Lentejas estofadas Huevos con bechamel gratinados Yogur	Judías verdes con patata Filete a la plancha con ensalada Kiwi	Garbanzos en vinagreta Pescado fresco a la plancha con ensalada Flan	<i>Vichyssoise</i> Arroz con calamares en su tinta Yogur	Ensalada mixta Pastel de carne Mandarinas	Espaguetis con tomate Pescado fresco a la plancha con ensalada Yogur	Guisantes con tomate Albóndigas con ensalada Macedonia de frutas
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema de zanahoria Pechuga a la plancha y ensalada Naranja	Puré de lentejas Tortilla francesa y ensalada Yogur	Ensalada Pizza de queso Manzana	Ensalada Tortilla de patata Pera	Pisto Pescado al horno con patatas al vapor Yogur	Puré de verduras Sándwich vegetal Pera	Ensalada Empanada de atún y verduras Yogur

Semana 9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan tostado con queso de Burgos y miel Fruta	Leche con cacao Pan tostado con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Pisto Arroz blanco con huevos fritos Yogur	Patatas guisadas con vegetales Pescado fresco con ensalada Yogur	Ensalada mixta Alubias con almejas Tarta de queso	Crema de zanahoria Carne guisada con guisantes Kiwi	Sopa de cocido Cocido de garbanzos con repollo Pera	Ensalada de pasta Salmón a la plancha con ensalada Yogur	Ensalada mixta Paella de pollo Kiwi
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Brócoli al ajoarriero Pechuga a la plancha con puré de patata Kiwi	Ensalada Lomo de cerdo al horno con puré de manzana Pera	Sopa de fideo Roti de pavo asado y ensalada Naranja	Ensalada Merluza en salsa verde con patatas al vapor Yogur	Crema de tomate Tortilla francesa de queso y ensalada Yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de patata Manzana asada	Crema de verduras Pescado a la plancha y ensalada Yogur



Semana 10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche con cacao Tostadas con queso de Burgos y miel Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Coliflor con bechamel Pechuga a la plancha con ensalada Mandarinas	Macarrones con salsa de tomate y queso Pescado fresco con ensalada Yogur	Arroz con verduras Albóndigas con ensalada Pera	Lentejas estofadas Huevos rellenos con ensalada Naranja	Vichyssoise Pollo al horno con ensalada Naranja	Ensalada Alubias estofadas Yogur	Ensalada mixta Lasaña de verduras Natillas
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Sopa de verduras Sándwich vegetal Yogur	Ensalada Chuleta de cerdo a la plancha con guisantes Naranja	Crema de zanahoria Francesa de champiñones y ensalada Yogur	Ensalada Pescado al horno amariscado con patata cocida Yogur	Ensalada Empanada de bonito y tomate Yogur	Pisto Huevos fritos con patatas Macedonia de frutas	Puré de lentejas Fritos de pescado y ensalada Pera



Semana 11

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan tostado con tomate y aceite Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Tostadas con miel Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Bizcocho casero Fruta
COMIDA	Cocido de repollo Huevos rellenos de gambas con ensalada Pera	Ensalada mixta Pastel de carne Kiwi	Ensalada Alubias pintas con arroz Manzana asada	Espaguetis con champiñones Pescado fresco con ensalada Yogur	Ensalada Pollo al horno con guisantes Naranja	Consomé con picatostes Carne guisada con verduras Kiwi	Cocido de garbanzos con repollo Tarta de manzana
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada Pizza de queso y tomate Yogur	Crema de tomate Fritos de pescado y ensalada Yogur	Crema de espinacas Pescado a la plancha y ensalada Yogur	Ensalada Jamón asado con puré de manzana Pera	Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada Yogur	Ensalada Pescado al horno con patatas al vapor Yogur	Ensalada Tortilla de patata Yogur

Semana 12

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Tostadas con queso de Burgos y miel Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche con cacao Tostadas con mantequilla y mermelada Fruta
COMIDA	Crema de bechamel y espinacas Pollo al horno con ensalada Kiwi	Lentejas estofadas Huevos rellenos de gambas con ensalada Yogur	Ensalada mixta Pote asturiano Arroz con leche	Arroz con verduras Albóndigas de pescado con ensalada Yogur	Vichyssoise Carrilleras de cerdo con patata Mandarinas	Macarrones con tomate y queso Salmón a la plancha con ensalada Yogur	Ensalada mixta Carne guisada con patatas fritas Macedonia de frutas
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada Arroz blanco, huevo frito, salsa de tomate Yogur	Hamburguesa en bocata con lechuga y tomate Manzana	Crema de tomate Tortilla francesa con ensalada Naranja	Sopa de verduras Sándwich de pavo, queso, lechuga y tomate Pera	Sopa de fideos Pescado al horno con ensalada Yogur	Ensalada Revuelto de champiñones Manzana asada	Consomé Pizza de verduras Yogur

Semana 13

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche con cacao Tostadas con miel Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Bizcocho casero Fruta
COMIDA	Sopa de cocido Garbanzos con verdura Yogur	Crema de verduras Arroz con calamares Yogur	Espaguetis con tomate y queso Pescado fresco con ensalada Yogur	Ensalada Alubias con almejas Compota de manzana	Crema de calabacín Roti de pavo asado con arroz Pera	Judías verdes salteadas Filete de ternera a la plancha con puré de patata Uvas	Ensalada mixta Paella de pescado Yogur
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema de tomate Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada Kiwi	Sopa Francesa de queso con ensalada Kiwi	Ensalada Pollo asado con patatas al vapor Uvas	Pisto Huevos fritos con patatas Yogur	Ensalada Pescado al horno en salsa verde Natillas	Guisantes con tomate Fritos de pescado con ensalada Yogur	Crema de calabaza Pechuga a la plancha con ensalada Mandarinas

Semana 14

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche Cereales Fruta	Leche con cacao Pan con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Cereales integrales Fruta	Leche con cacao Tostadas con queso de Burgos y miel Fruta	Leche con cacao Pan tostado con mantequilla y mermelada Fruta	Leche Pan con aceite y tomate Fruta	Leche Cereales integrales Fruta
COMIDA	Lentejas estofadas Revuelto de champiñones con ensalada Mandarina	Crema de espinacas Albóndigas con ensalada Uvas	Cocido de repollo Salmón a la plancha con ensalada Pera	Ensalada Negritos estofados con arroz Yogur	Brócoli al ajoarriero Hamburguesa a la plancha con patatas Uvas	Espaguetis con pisto Pescado fresco con ensalada Tarta de manzana	<i>Vichyssoise</i> Pollo al horno con ensalada Naranja
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada Pescado al horno con patatas al vapor Yogur	Ensalada Tortilla de patata Yogur	Consomé Sándwich vegetal Yogur	Sopa de fideos Jamón asado con ensalada Manzana asada	Crema de calabacín Fritos de pescado con ensalada Yogur	Crema de tomate Francesa de queso y ensalada Kiwi	Ensalada mixta Pescado a la plancha con patatas al vapor Yogur

Semana 15

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Acelgas con patatas	Ensalada (tomate y espárragos)	Repollo guisado	Ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas negras)	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Ensalada (lechuga, tomate, pepino)
	Pollo al horno	Alubias pintas con arroz	Huevos con bechamel	Lasaña de pollo y verduras	Pescado al horno con tomates asados	Ternera a la plancha con setas	Fabada (con compango)
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Sopa de fideos	Crema de zanahoria	Salteado de setas y espirales de pasta	Pisto manchego	Ensalada de lechuga	Sopa juliana	Calabacín a la plancha
	Revuelto de gambas y pimientos asados	Calamares fritos	Pavo a la plancha	Pescado a la plancha con puré de patata	Pizza casera (champiñones y jamón cocido)	Pescado en salsa verde con patatas	Tortilla de patata
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



Semana 16

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Menestra de verduras	Ensalada cordobesa (naranja en rodajas, aceite y sal)	Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)	Coliflor gratinada	Alubias estofadas	Champiñones encebollados	Ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria)
	Jamón asado con patatas asadas	Garbanzos con bacalao y espinacas	Macarrones a la boloñesa	Tortilla guisada (de patata en salsa verde)	Pescado a la plancha con pimientos asados	Guiso marinero (patatas, pescado mejillones y verduras)	Arroz con pollo
	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Sopa de lluvia	Judías verdes rehogadas	Guisantes con huevos cocidos (guisados con verduras)	Ensalada templada de arroz (con verduras asadas: calabacín, berenjena, tomate)	Sándwich (pan integral, lechuga, tomate, jamón cocido y queso)	Ensalada (tomate, manzana y espárragos)	Crema de calabaza
	Tortilla de queso con berenjena a la plancha	Pavo a la plancha con arroz blanco		Pescado al horno		Croquetas caseras variadas	Pescado con tomate
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Semana 17

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas estofadas	Brócoli rehogado	Pote asturiano (berza, patata, alubias y compango)	Ensalada de lechuga, aceitunas y piña	Espinacas con bechamel	Garbanzos a la jardinera (ej: puerro, pimiento verde, calabaza y tomate)	Setas al ajillo
	Huevos cocidos con pisto	Conejo guisado con patatas		Chipirones guisados con patatas	Pescado con guisantes	Lomo de cerdo con berenjena asada	Espaguetis con gambas
	Fruta	Fruta		Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada de lechuga	Sopa de ajo con huevo (en tortilla o cuajado en la sopa)	Salteado de tallarines con calabacín y dados de pescado	Arroz hortelano	Hamburguesa completa (pan, ternera magra, lechuga, tomate y pepino)	Pescado al limón con patatas cocidas y ensalada de lechuga	Sopa minestrone
	Empanada de bonito y verduras	Ensalada de tomate, queso fresco y orégano		Tortilla francesa			Ternera asada con puré de patata
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Semana 18

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada (tomate, cebolla y zanahoria)	Coliflor al ajoarriero	Macarrones con tomate y orégano	Ensalada (lechuga, pollo y espárragos)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido	Ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)
	Alubias con almejas	Pescado en salsa marinera con guisantes	Solomillo de cerdo con alcachofas salteadas	Lentejas estofadas	Huevos fritos con arroz	Cocido completo (garbanzos, carnes, compango, repollo y zanahoria)	Fideuá de pescado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema de espinacas	Lacón con pimientos asados y patatas	Sopa de cebolla	Porrusalda (patatas, puerro y bacalao)	Ensalada de lechuga, fresas y cebolleta	Crema de tomate	Brocheta de pavo y verduras (calabacín, berenjena, tomate...) con puré de calabaza y patata
	Tortilla de patata		Pescado a la riojana		Pizza margarita casera	Tortilla de merluza	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta

Semana 19

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Champiñones al ajillo	Ensalada (lechuga, fresas y aceitunas negras)	Canelones de espinacas con bechamel	Patatas con verduras	Brócoli con pisto	Ensalada de tomate y nueces	Sopa juliana
	Alubias con gambas	Albóndigas de pescado con patatas	Conejo guisado con pimientos	Pescado a la plancha con tomates asados	Huevos con patatas	Garbanzos con pollo	Arroz con chipirones y almejas
	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Crema campesina (calabacín, calabaza, zanahoria y puerro)	Menestra de verduras guisada con pollo	Pescado al papillote (cebolla, zanahoria, puerro...) y patata asada	Calabacín a la plancha	Ensalada (lechuga, zanahoria y espárragos)	Sándwich integral (lechuga, pimientos asados, huevo cocido y bonito)	Crema de lentejas y verduras
	Tortilla de queso			Ternera en salsa rubia (de cebolla)	Croquetas caseras variadas		Tortilla francesa
	Fruta			Fruta	Fruta		Fruta

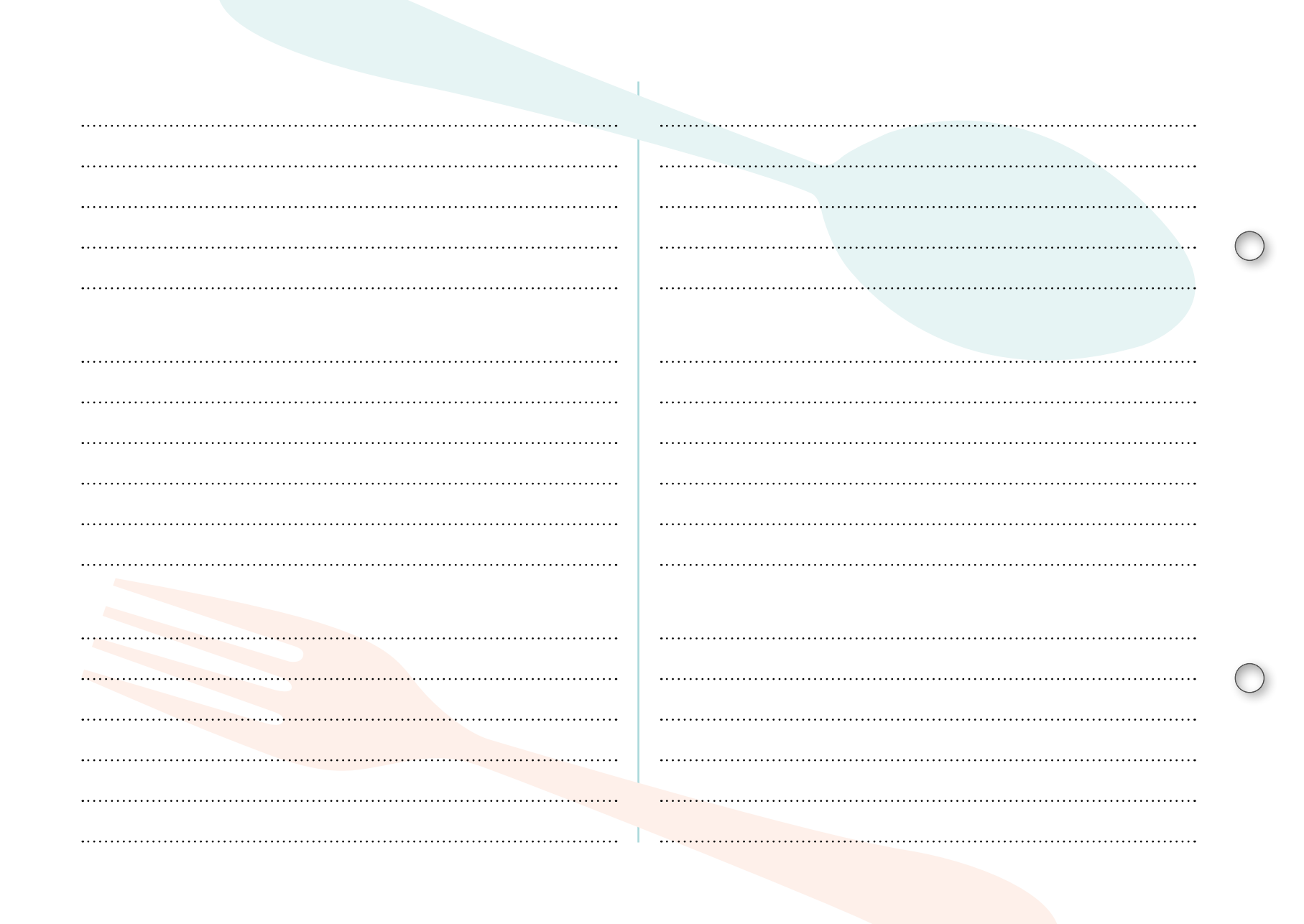
Semana 20

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Caracolas de pasta al ajillo	Sopa de arroz	Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)	Pote asturiano (berza, patata, alubias y compango)	Coliflor con patatas	Ensalada (lechuga, tomate y cebolla)	Pisto manchego
	Lomo a la plancha con puré de zanahoria	Pollo al chilindrón (con verduras)	Lasaña boloñesa		Pescado al horno	Lentejas con arroz	Patatas guisadas con pescado
	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Ensalada (tomate y espárragos)	Judías verdes al ajoarriero	Crema de calabacín	Ensalada (lechuga, manzana y aceitunas)	Guisantes con huevos cocidos (guisados con verduras)	Puré de verduras (zanahoria, acelga, tomate, apio, patata...)	Sopa de piñones
	Calamares a la romana	Tortilla de puerro y bonito	Pescado frito	Empanada de bacalao y pimientos		Pescado en salsa verde	Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin azúcar		Fruta	Fruta

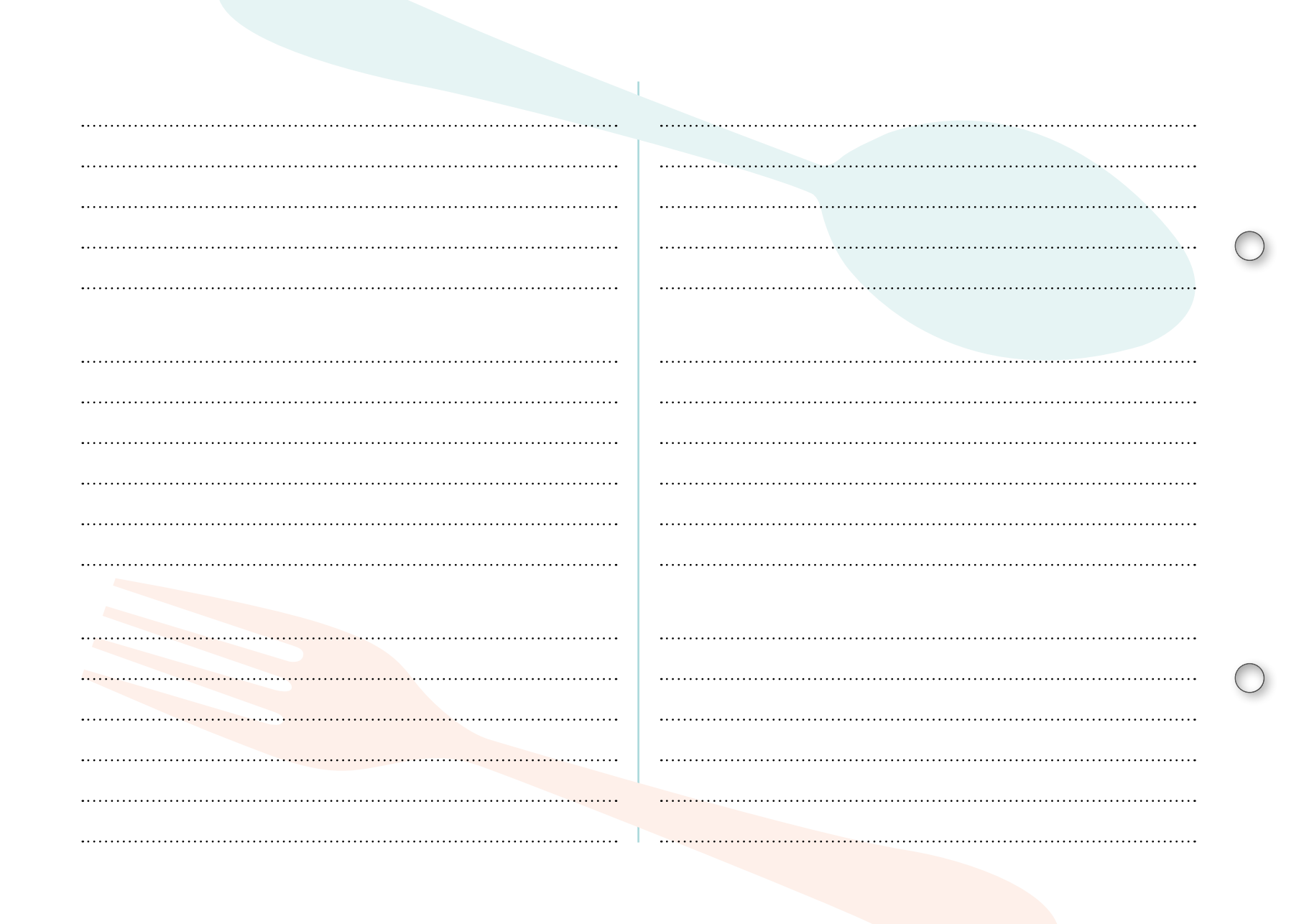
Semana 21

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Ensalada (lechuga, piña y zanahoria)	Sopa de pescado	Brócoli con tomate	Champiñones rellenos de pisto	Ensalada (tomate y espárragos)
	Cocido completo (garbanzos, carnes, compango, repollo y zanahoria)	Albóndigas de pollo en salsa de tomate	Arroz a la cubana (con tomate casero y huevo)	Espaguetis con verduritas	Cachopo de pescado con patatas al vapor	Tortilla de patata	Lentejas con calabacín y cerdo magro
	Fruta	Fruta	Yogur sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	Berenjena rellena de verduras, bonito y arroz	Sándwich (pan integral, lechuga, tomate, huevo y queso)	Crema de espárragos con picatostes	Ensalada (lechuga, tomate y cebolla)	Crema de alubias y verduras	Brochetas de verduras y pescado con puré de manzana	Pastel de verduras (ej: puerros, calabaza, brócoli...) con salsa de tomate
			Pescado a la plancha	Ternera guisada con guisantes	Pavo a la plancha con lechuga		Pescado al horno
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



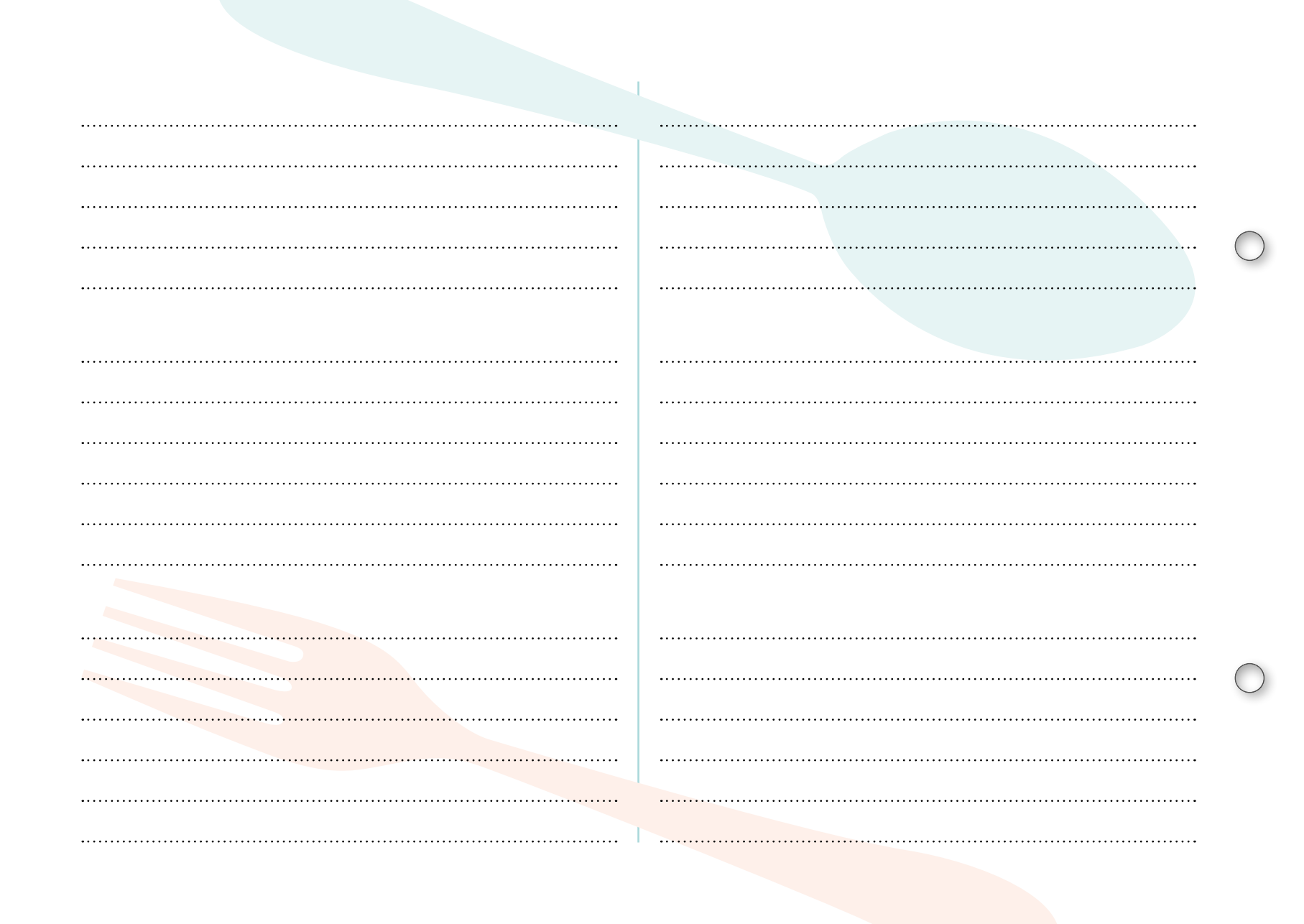








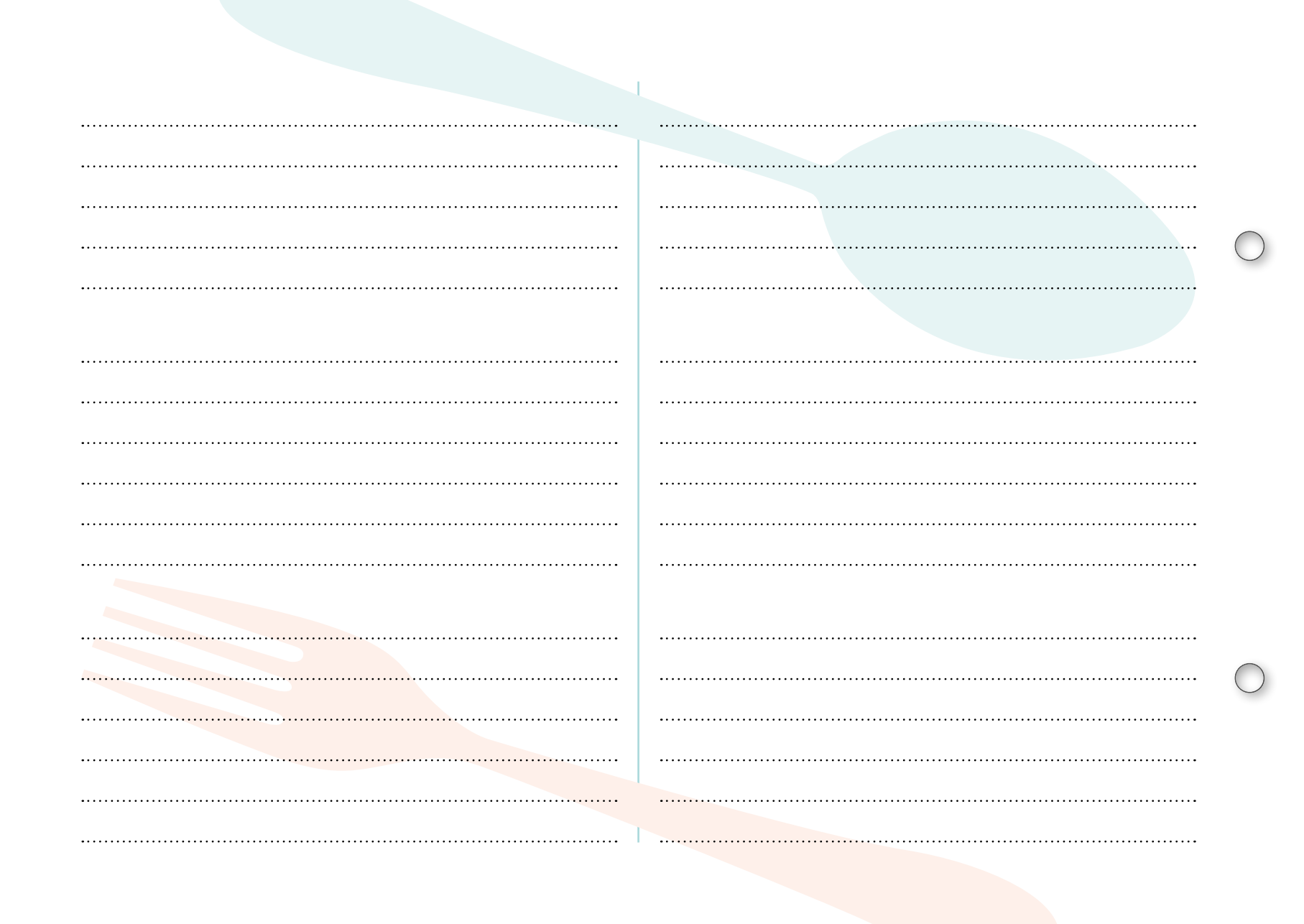
Handwriting practice lines consisting of two columns of horizontal dotted lines, separated by a vertical solid line. The left column contains 10 lines, and the right column contains 10 lines.





A writing template consisting of two columns of horizontal dotted lines, separated by a vertical solid line. The left column contains 10 rows of lines, and the right column contains 10 rows of lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column.









GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE DERECHOS SOCIALES Y BIENESTAR