

22 **LUNES DE PASCUA**

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN **TORTILLA DE PATATAS** TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU M: PAN Y CHOCOLATE

MARTES

ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS

CON ARROZ INTEGRAL

POLLO ASADO CON TOMILLO

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

M: COCA

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON

PICATOSTES

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

PISTO

GELATINA DE FRESA

M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

SEMANA SANTA

MACARRONES CON TOMATE

CROQUETAS DE JAMÓN

TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

M: GALLETAS

(CON CHORIZO Y VERDURAS)

JUGO

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

HELADO M: COCA

16

23

30

17

MAIFRONES

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA **GOULASH DE TERNERA** FRUTA DE TEMPORADA M: BOCADILLO DE QUESO

10 SOPA DE PESCADO

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA M: BOCADILLO DE JAMÓN

SEMANA SANTA

24 **ENSALADA ALEMANA HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO** YOGUR

M: BOCADILLO DE QUESO

SEMANA SANTA

25 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

SOPA DE ESCUDELLA CON GALETS.

FIDEOS Y COL OLLA

BUTIFARRA

ENSALADA VERDE

YOGUR

M: PLÁTANO

TALLARINES CON TOMATE

ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS

FRUTA DE TEMPORADA

M: PLÁTANO

11

18

M: PLÁTANO

VIERNES

SALTEADO DE JUDIA VERDE CON **CEBOLLITAS AGRIDULCES CROQUETAS DE BACALAO** CALABACÍN CUBO SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

12

ARROZ A LA JARDINERA CON **GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FLAMENQUINES ENSALADA VERDE**

HELADO

M: BOCADILLO DE QUESO

19

SEMANA SANTA

26

GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS **VERDES Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA**

M: BOCADILLO DE JAMÓN







Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada





"Comer una vez al dia en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



Fruta fresca y hortalizas

Leche

o derivados







Respeta el patrón de h





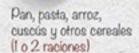




Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

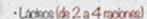


SEMANAL

Proteina

(Carnes, pescado, huevos o legumbres)





- · Frutos secos, semillas y aceitunas (lo2 raciones)
- · Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- · Hierbas, especias, ajo y cebolla

- · Patatas (hasta 3 raciones)
- · Carne roja (máximo 2 raciones)
- · Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- · Came blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- · Husuns (de 2 a 4 moinnes)
- · Dulces (hasta 2 raciones)



	SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
	Cereales, féculas o legumbres	- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
	Verduras	- Cereales o féculas
	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	- Pescado o carne magra
	Fruta	- Lácteos o fruta
	Lácteos	- Fruta



