

NIEVES GARCÍA LLORENS
 TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

MENU SEMANA I

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ‡ Ensalada Mixta ‡ Arroz caldoso con Pollo y Verdura. ‡ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ‡ Ensalada Mixta con jamón york ‡ Sopa de pescado (sepia, mejillones, gambas, menestra, etc. ‡ Postre - Natillas con galleta 	<ul style="list-style-type: none"> ‡ Ensalada Mixta con jamón york. ‡ Lentejas con pollo. ‡ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ‡ Ensalada Mixta ‡ Crema de calabacín. ‡ Pechuga de pollo ‡ Postre: - Cuajada 	<ul style="list-style-type: none"> ‡ Ensalada mixta ‡ Gazpacho manchego ‡ Postre: - Yogurt

Ensalada compuesta por: lechuga, pepino, tomate, olivas deshuesadas, remolacha. Aliñada con aceite, vinagre y sal.

Pan de aceite.

NIEVES GARCÍA LORENS
 TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

MENU SEMANA II

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Jamón york ↓ Menestra en puré ↓ Merluza empanada ↓ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Hervido de patatas con verdura. ↓ Huevo duro. ↓ Pollo ↓ Postre - Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Cocido de garbanzos con pollo, cordero... ↓ Postre: - Pastel de limón 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Relleno. ↓ Postre: - Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada mixta ↓ Fidewa con verduras y pescado. ↓ Postre: - Fruta de temporada

Ensalada compuesta por: lechuga, pepino, tomate, olivas deshuesadas, remolacha. Aliñada con aceite, vinagre y sal.

Pan de aceite.

NIEVES GARCÍA LLORENS
 TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

MENU SEMANA III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Lentejas con pollo ↓ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Sopa de picadillo con fideos y pollo. ↓ Tortilla jardinera (calabacín, patatas, puerro) ↓ Postre - Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Guisado de pescado (merluza, mejillones, gambas, pimiento, guisantes...) ↓ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Puré de calabacín. ↓ Tortilla de atún ↓ Postre: - Cuajada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada mixta ↓ Gazpacho manchego. ↓ Postre: - Fruta de temporada

Ensalada compuesta por: lechuga, pepino, tomate, olivas deshuesadas, remolacha. Aliñada con aceite, vinagre y sal.

Pan de aceite.

NIEVES GARCÍA LORENS
 TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

MENU SEMANA IV

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Arroz con verduras, mero y gambas. ↓ Postre: - Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Sopa de picadillo (pollo, fideos, guisantes, carlota...) ↓ Tortilla con judías verdes y jamón york ↓ Postre - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Guisado de ternera con verduras. ↓ Postre: - Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada Mixta ↓ Puré de verduras (acelgas, puerros). ↓ Merluza empanada ↓ Postre: - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Ensalada mixta ↓ Puré de calabacín. ↓ Tortilla con atún ↓ Postre: - Cujada con mermelada

Ensalada compuesta por: lechuga, pepino, tomate, olivas deshuesadas, remolacha. Aliñada con aceite, vinagre y sal.

Pan de aceite.