

Del 8 de enero al 12 de abril

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11/2 - 18/3-

Macarrones con queso merluza a la plancha con mojo y ensalada mixta Fruta

8/1 - 12/2 - 19/3

Puré de calabaza Pechuga de pollo empanada con tomates aliñados Fruta

9/1 - 13/2 - 20/3

Sopa de pollo Atún con papas guisadas Ensalada con aceitunas Yogur

10/1 - 14/2 - 21/3

Puré de verduras Pavo en salsa de manzana con arroz blanco Fruta

11/1 - 15/2 - 22/3

Potaje de berros Huevo revuelto con croquetas de jamón Fruta y yogur

14/1 - 18/2 - 25/3

Puré de verduras Filete de cerdo al ajillo con papas a lo pobre Gelatina

15/1 - 19/2 - 26/3

Crema de calabacín Merluza empanada con ensalada de piña Fruta y yogur

16/1 - 20/2 - 27/3

Judías compuestas Huevo revuelto con jamón tomate y queso Fruta

17/1 - 21/2 - 28/3

Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera con papas a cuadro Fruta

18/1 - 22/2 - 29/3

Rancho canario Calamares a la romana con tomates aliñados Yogur

21/1 - 25/2 - 1/4

Lentejas compuestas Huevo revuelto con tomates aliñados Natilla

22/1 - 26/2 - 2/4

Sopa de fideos Filo de ternera con salsa de zanahorias y papas fritas Fruta

23/1 - 27/2 - 3/4

Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de maíz Yogur

24/1 - 28/2 - 4/4

Espaguetis con tomate Merluza al horno con champiñones Fruta

25/1 - 1/3 - 5/4

Sopa de pescado Croquetas de bacalao con papas a cuadro Yogur

28/1 - 4/3 - 8/4

Crema de zanahorias Pavo en salsa de manzana con papas fritas Fruta

29/1 - 5/3 - 9/4

Potaje de legumbres y verduras Tortilla francesa con jamón y ensalada de maíz Yogur

30/1 - 6/3 - 10/4

Sopa de estrellas Merluza empanada con tomates aliñados y aceitunas Fruta

31/1 - 7/3 - 11/4

Crema de acelgas Pizza con jamón y queso, Ensalada con piña Fruta

1/2 - 8/3 - 12/4

Sopa de arroz Papas guisadas con atún y mahonesa Yogur

4/2 - 11/3

Crema de calabacines Escalope de pollo con papas a cuadro Yogur

5/2 - 12/3

Puré de verduras Arroz blanco con salsa de tomate, huevo y salchichas Fruta

6/2 - 13/3

Rancho canario Pechuga de pavo con champiñones Ensalada de piña yogur

7/2 - 14/3

Sopa de fideos Hamburguesas de ternera con papas fritas Fruta

8/2 - 15/3

Potaje de lentejas Calamares a la romana Ensalada mixta Fruta

LO QUE DEBES APRENDER PARA COMER BIEN



LAVARSE BIEN LAS MANOS ANTES DE SENTARSE A LA MESA.



PEDIR "POR FAVOR" LAS COSAS.



NO JUGAR CON LA COMIDA.



NO TIRAR COMIDA O PAN AL SUELO.



NO HABLAR CON LA BOCA LLENA.



COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN CADA BOCADO.