

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	CREMA DE ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	COCIDO DE GARBANZOS Y ZANAHORIAS 🌱 MERLUZA A LA MARINERA 🐟🐚 ENSALADA ZANAHORIA Y MAÍZ NATILLAS CASERAS 🍪	CAZUELA DE PATATAS CON SOFRITO DE VERDURAS ALBONDIGAS con tomate 🍷🍅 MIX DE LECHUGAS CON ACEITUNAS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA (NATA, BACON 🍷🍷🍷 Y CHAMPIÑONES) PESCADO FRITO 🐟🍷 (BOQUERÓN, BACALAILLA Y MERLUZA) TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS CON SALCHICHAS 🍷 ENSALADA REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
2ª SEMANA	ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE 🍷🍷 MUSLO DE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON SOFRITO DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS 🍷 TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO 🐟🐚 POLLO EMPANADO 🍷🍷 MIX DE LECHUGAS CON TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO 🌱🍷🍷 (HUEVO, JAMÓN SERRANO Y PICATOSTES) MERLUZA AL HORNO 🐟 ENSALADA CON PALMITO Y HUEVO COCIDO 🍷 FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE ARROZ COCIDO YOGUR 🍪
3ª SEMANA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS CON SALCHICHAS 🍷 ENSALADA CON TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS GUISO DE PAVO ENSALADA REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ 🌱 PESCADO FRITO 🐟🍷 (BOQUERÓN, BACALAILLA Y MERLUZA) MIX DE LECHUGAS CON PALMITO Y REMOLACHA NATILLAS CASERAS 🍪	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO 🐟🐚🍷 HUEVOS ROTOS 🍷 PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ESPINACAS Y CALABAZA SOLOMILLO EN SALSA ARROZ COCIDO FRUTA DE TEMPORADA
4ª SEMANA	GAZPACHUELO O COCIDO DE PESCADO 🐟 POLLO EMPANADO 🍷🍷 ENSALADA CON TOMATE Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN, BERENJENA Y TOMATE ARROZ TRES DELICIAS 🐚🍷 (BOQUITAS, TORTILLA Y GUI SANTES) LOMO ADOBADO 🍷 YOGUR 🍪	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATATAS 🍷 TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS CON TOMATE 🍷🍷 MERLUZA EN SALSA 🐟🐚 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ 🌱 HAMBURGUESA DE POLLO MIX DE LECHUGAS CON ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
5ª SEMANA	CREMA DE ZANAHORIAS REDONDO DE TERNERA EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	VICHYSOISE 🍷 (PATATA, PUERROS Y NATA) PESCADO FRITO 🐟🍷 (BOQUERÓN, BACALAILLA Y MERLUZA) TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON SOFRITO DE VERDURAS REVUELTO CON PATATAS Y QUESO 🍷🍷 ENSALDA CON ACEITUNA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CAZUELA DE ARROZ CON PESCADO 🐟🐚 PINCHITO DE POLLO ENSALDA REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR 🍪	SOPA DE PUCHERO 🍷🍷🌱 CON FIDEOS PIZZAS JAMÓN Y QUESO 🍷🍷 MIX DE LECHUGA CON PALMITO Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA



FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN EVACOLE

(VECES POR SEMANA)

PESCADO 1-2

CARNE 1-2

VERDURA COCINADA 2-3

VERDURA CRUDA 2-3

LEGUMBRES 1-2

FRITOS 1 COMO PRINCIPAL 1 COMO GUARNICION

PRE-COCINADOS 0-1

HUEVO 1-2

PASTA, ARROZ Y PATATAS 3-4

PAN INTEGRAL 1

FRUTA 4-5