

JULIO 2020

Alergia al Gluten

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa de tomate casera (sin gluten) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos (sin gluten) 2º Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta (sin gluten) con jamón 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones a la carbonara (sin gluten) 2º Merluza en salsa verde (sin gluten) con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verdura rehogada 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa (sin gluten) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón y queso 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones (sin gluten) a la napolitana 2º Perito caliente (sin gluten) P Helado

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

El menú irá acompañado de **agua** y **pan sin gluten**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

JULIO 2020

Alergia al Huevo

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa de tomate casera (sin huevo) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos (sin huevo) 2º Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta (sin huevo) con jamón 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Salteado de patatas con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones a la carbonara (sin huevo) 2º Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verdura rehogada 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa (sin huevo) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón y queso 2º Hamburguesa de ternera con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones (sin huevo) a la napolitana 2º Perito caliente P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JULIO 2020

Alergia a Legumbres

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa de tomate casera 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con queso 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Menestra de verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Patatas guisadas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin legumbre) 2º Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verdura rehogada 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Brócoli rehogado 2º Lacón al horno ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con queso 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Perito caliente P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JULIO 2020

Alergia a Pescado y Marisco

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa de tomate casera 2º Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con jamón 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Arroz con verduras 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones a la carbonara 2º Hamburguesa de ternera con zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin pescado) 2º Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verdura rehogada 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón y queso 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Perito caliente P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JULIO 2020

Alergia a la Proteína de Leche de Vaca

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa casera de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de pollo con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con jamón 2º Hamburguesa de pollo a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones rehogados 2º Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin leche) 2º Filete de merluza al horno al horno ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verduras rehogadas 2º Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis con salsa casera de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Perrito caliente P Helado

NOTA: En los casos en los que haya **Intolerancia la Lactosa** y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

JULIO 2020

Menú Colesterolemia

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa casera de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con Ensalada lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con jamón 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Merluza al horno ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Filete de merluza al horno ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verduras rehogadas 2º Albóndigas de ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada 2º Filete de contramuslo de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Salchichas al horno con ensalada P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JULIO 2020

Menú sin cerdo

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa casera de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con queso 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Boquerones bocarte con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Filete de pollo al horno con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Buñuelos de bacalao al horno ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verduras rehogadas 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Boquerones bocarte ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con queso 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Perrito caliente P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal.