



Antes de beber tu boca limpia y vacía has de tener

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA	-Arroz a la cubana (arroz y tomate frito) -Tortitas de patata y brócoli (patata, brócoli, huevo y harina de avena) con ensalada de tomate. POSTRE: pera Pan de trigo blanco	-Lentejas con verduras estofadas: (lentejas, calabaza, calabacín, patata y zanahoria) -Pollo al horno con salsa de verduras y patatas panaderas POSTRE: melón Pan de trigo blanco	-Hervido valenciano: (judías verdes y patata) -Calamares a la romana y croquetas con ensalada mixta(lechuga, tomate, caballa y huevo) POSTRE: plátano Pan de trigo blanco	- Cocido madrileño: 1º Sopa de fideos 2º patata, garbanzos, chorizo y pollo. POSTRE: manzana Pan de trigo blanco	-Macarrones con pisto (berenjena, calabacín, tomate). -Palometa con ensalada mixta de lechuga, caballa en aceite, tomate y huevo. POSTRE: naranja Pan de trigo
"Esto no me gusta" "ino quiero más!" Si quieres crecer recuerda que de todo has de comer					
2º SEMANA	-Lentejas con verduras estofadas (calabaza, calabacín, patata, zanahoria) - Salmón a la plancha con judías verdes gratinadas. POSTRE: pera Pan de trigo blanco	- Espagueti con caballa y tomate. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga. POSTRE: melón Pan de trigo blanco	- Crema de calabacín (calabacín, zanahoria, patata, quesitos y picatostes) -Pizza con ensalada mixta (lechuga, tomate y caballa y jamón york) POSTRE: plátano Pan de trigo blanco	-Fideguá de pescado y pollo (voladores, calamares, pollo, judías verdes, guisantes, pimienta, tomate) -Hamburguesa de ave, con ensalada mixta (lechuga, tomate, caballa y huevo) POSTRE: pera Pan de trigo blanco	-Sopa de garbanzos y verduras (puerro, garbanzos, acelgas, zanahoria) -Merluza al horno con patatas panaderas. POSTRE: Natillas Pan de trigo blanco
Cuando la sopa queme y la tengas que tomar, comienza por los bordes si no te quieres quemar					
3º SEMANA	-Hervido Valenciano (judías verdes y patatas) -Palometa con ensalada de tomate. POSTRE: Pera Pan de trigo blanco	-Macarrones con pisto (calabacín, berenjena, tomate natural...) -Pechuga de pollo con tempura de verduras POSTRE: melón Pan de trigo blanco	- Cocido madrileño: 1º Sopa de fideos 2º patata, garbanzos, chorizo y pollo. POSTRE: manzana Pan de trigo blanco	-Judías blancas con verduras (calabaza, calabacín, zanahoria y patata). -Tortilla de patatas con ensalada de tomate y caballa. POSTRE: plátano Pan de trigo blanco	-Puré de verduras (judías verdes, patata y zanahorias calabaza, calabacín, quesitos y picatostes.) -Bacalao al huevo con ensalada de tomate. POSTRE: naranja. Pan de trigo blanco
Las manos sobre la mesa y los codos sin molestar, piensa que en la mesa comen otros contigo ¿verdad?					
4º SEMANA	- Espaguetis a la boloñesa con tomate. -Merluza a la romana ensalada mixta (lechuga, tomate y caballa) POSTRE: manzana Pan de trigo blanco	-Guiso de ternera y patatas, judías verdes, patatas ternera, guisantes, zanahoria) -Huevo frito con tempura de verduras POSTRE: pera Pan de trigo blanco	-Judías blancas con verduras estofadas: (zanahoria, calabaza, patata). -Alitas de pollo con ensalada de tomate. POSTRE: melón Pan de trigo blanco	-Paella valenciana (pollo, costillas, judías verdes, guisantes, calamares y voladores) -Salmón a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate y caballa) POSTRE: plátano Pan de trigo blanco	-Lentejas con verduras estofadas (Calabaza, calabacín, zanahoria, patatas). -Albóndigas a la jardinera (ternera, huevo, queso, guisantes, zanahoria, tomate, cebolla) POSTRE: yogur/ petit suisse Pan de trigo blanco