


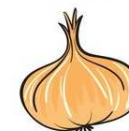
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <sup>o</sup> semana		<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos con arroz</li> <li>Nuggets de pollo al horno</li> <li>Ensalada (tomate, atún y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana con huevo duro</li> <li>Bacaladilla frita</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria rallada y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras y guisantes</li> <li>Albóndigas a la jardinera</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón, queso fresco y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado con estrellitas</li> <li>Rustidera de merluza con patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, dados de queso tierno y tomate)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
2 <sup>o</sup> semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de pollo y verduras</li> <li>Jamón cocido y queso tierno</li> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Lomo adobado</li> <li>Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Limanda en salsa y patatas fritas</li> <li>Ensalada (lechuga, queso, zanahoria y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hervido con atún y huevo duro</li> <li>Pollo a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria)</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno, manzana)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta a la carbonara</li> <li>Merluza al horno con salsa verde</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
3 <sup>a</sup> semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Fideuá marinera</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta alicantina</li> <li>Varitas de merluza</li> <li>Judías verdes con tomate</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Carne asada en salsa española</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y olivas)</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias con chorizo</li> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, manzana y queso tierno)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Pollo al ajillo</li> <li>Macedonia de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
4 <sup>a</sup> semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta (tomate, atún, maíz y huevo)</li> <li>Limanda con salsa de tomate</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Salchichas frescas</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón</li> <li>Croquetas</li> <li>Ensalada (lechuga, manzana, queso)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz caldoso de pescado</li> <li>Tortilla con jamón</li> <li>Ensalada (lechuga, queso fresco, zanahoria, maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido con fideos</li> <li>Pelota, garbanzos y patata</li> <li>Tomate con aove</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
5 <sup>a</sup> semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta (lechuga, jamón, maíz y queso)</li> <li>Magro con tomate</li> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pisto de verduras</li> <li>Bacaladilla frita</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, jamón, maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias con chorizo</li> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate, queso y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado con estrellitas</li> <li>Pollo a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria)</li> <li>Tomate con aceite y sal</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes</li> <li>- Queso fresco a la plancha</li> <li>- Manzana asada con canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pechuga de pavo a la plancha</li> <li>- Ruedas de berenjena rebozada</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmón a la plancha</li> <li>- Hervido de patata y judías verdes</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fajitas caseras de pollo, verduras (pimiento, cebolla...)</li> <li>- Fruta</li> </ul>
2ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bastoncitos de zanahoria con humus</li> <li>- Lubina al horno</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Sándwich integral con queso fresco y pavo</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamburguesa casera de ternera</li> <li>- Ensalada de arroz, lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de legumbres</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla francesa rellena de berenjena</li> <li>- Yogur griego con fresas</li> </ul>
3ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Lomo a la plancha</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla francesa rellena de champiñones y queso</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado con sémola</li> <li>- Dorada a la plancha</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollo a la plancha con salsa de champiñones</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales de lentejas con pisto casero de verduras</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>
4ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa juliana</li> <li>- Contramuslo de pollo a la plancha</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras variadas</li> <li>- Queso fresco a la plancha</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamburguesa de pollo</li> <li>- Ensalada</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenguado a la plancha</li> <li>- Bastoncitos de zanahoria y calabacín rebozados</li> <li>- Fruta</li> </ul>
5ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmón a la plancha con puré de patata casero y zanahoria rallada</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla rellena de calabacín</li> <li>- Yogur griego con fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollo a la plancha con pisto de verduras</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Pizza casera</li> </ul>	

## Adivina adivinanza...

Col es parte de mi nombre,  
mi apellido es floral,  
mas si lo quieres saber,  
a la huerta has de marchar.



Yo rimo con “esa”,  
color de cereza,  
del suelo a la mesa,  
soy la \_\_\_\_\_.

En el campo me crié,  
atada con verdes lazos  
y aquel que llora por mi,  
me está partiendo en pedazos.

