

**Menús desde el 25/12/2006 al 31/12/2006****Día 1**

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche , 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Judías pintas guisadas, de segundo salmón al horno y albaricoque (75 gr. judías pintas guisadas, 75 gr. salmón al horno, 50 gr. albaricoque)

**Merienda:** Sándwich de mortadela (10 gr. mortadela, 50 gr. pan)

**Cena:** Crema de calabacín, de segundo cochinillo con coliflor, cuajada (100 gr. crema de calabacín, 75 gr. cochinillo, 100 gr. coliflor, 75 gr. cuajada)

**Día 2**

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche , 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Endibias con queso, de segundo croquetas de jamón y sandía (75 gr. endibias con queso, 75 gr. croquetas de jamón, 150 gr. sandía)

**Merienda:** Pan con aceite y jamón york. (50 gr. pan, 10 gr. jamón york, 10 gr. aceite de oliva)

**Cena:** Lentejas guisadas, de segundo atún con berenjena, frambuesa (75 gr. lentejas guisadas, 75 gr. atún, 100 gr. berenjena, 100 gr. frambuesa)

**Día 3**

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche , 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Ensalada de pasta con jamón y queso., de segundo paella con verduras y cuajada (75 gr. ensalada de pasta con jamón

y queso., 75 gr. paella con verduras, 75 gr. cuajada)

**Merienda:** Sándwich de jamón (50 gr. pan, 10 gr. jamón serrano (en lonchas))

**Cena:** Zanahorias con queso, de segundo gallo (pescado) con arroz , flan (75 gr. zanahorias con queso, 75 gr. gallo (pescado), 60 gr. arroz , 75 gr. flan)

**Día 4**

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche , 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Ensalada de lentejas, de segundo guiso de pollo y queso blanco (desnatado) (75 gr. ensalada de lentejas, 100 gr. guiso de pollo, 35 gr. queso blanco (desnatado))

**Merienda:** Minibocadillo de jamón ibérico con tomate (20 gr. pan de centeno, 30 gr. jamón serrano, 10 gr. tomate (salsa con sal))

## Día 5

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche, 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Espaguetis boloñesa, de segundo rodaballo al horno y manzana

## Día 6

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche, 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Espaguetis con almejas, de segundo menestra de guisantes con pasta y flan, natillas sin huevo (60 gr. espaguetis con almejas, 75 gr. menestra de

## Día 7

**Desayuno:** Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada (200 gr. te con leche, 60 gr. croissant, 10 gr. mermelada (sin azúcar), 5 gr. mantequilla)

**Media mañana:** Fruta fresca (200 gr. manzana)

**Comida:** Fabada, de segundo arroz con conejo y ciruela (75 gr. fabada, 75 gr. arroz con conejo, 50 gr. ciruela)

**Cena:** Crema de hortalizas, de segundo bacalao con champiñones, melocotón (100 gr. crema de hortalizas, 75 gr. bacalao, 100 gr. champiñones, 100 gr. melocotón)

(60 gr. espaguetis boloñesa, 75 gr. rodaballo al horno, 200 gr. manzana)

**Merienda:** Yogurt (125 gr. yogurt natural)

**Cena:** Coliflor con espinacas, de segundo gallina con endibia, ciruela (seca) (100 gr. coliflor con espinacas, 75 gr. gallina, 100 gr. endibia, 30 gr. ciruela (seca))

guisantes con pasta, 75 gr. flan, natillas sin huevo)

**Merienda:** Zumo de frutas (250 gr. zumo de frutas)

**Cena:** Champiñones al ajillo, de segundo caballa con patata, ciruela (150 gr. champiñones al ajillo, 75 gr. caballa, 60 gr. patata, 50 gr. ciruela)

**Merienda:** Sándwich de lacón cocido (75 gr. lacón, 50 gr. pan)

**Cena:** Ensalada variada, de segundo boquerones frescos con coliflor, flan, natillas sin huevo (75 gr. ensalada variada, 75 gr. boquerones frescos, 100 gr. coliflor, 75 gr. flan, natillas sin huevo)

