

“LA MEJOR DIETA ES AQUELLA QUE PUEDES MANTENER A LARGO PLAZO”

	MENÚ ENTERO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SEMANAS
TENTENPIE			FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA			PASTA CARBONARA + HUEVOS AL HORNO + FRUTA  	PURÉ DE VERDURAS+ VARITAS DE MERLUZA*+ YOGURT  	LENTEJAS JARDINERA + FILETITOS DE TERNERA + FRUTA	1 AL 3 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	COLIFLOR SALTEADA + POLLO EMPANADO + FRUTA	CREMA DE PUERROS + MERLUZA AL HORNO+ YOGURT   	PATATAS A LA RIOJANA + HUEVOS REVUELTOS + FRUTA  	CREMA DE CALABACIN+ MERLUZA AL LIMON + YOGURT  	COCIDO COMPLETO + FRUTA	6 AL 10 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA DE ESTRELLAS + LOMO AL HORNO CON VERDURAS+ FRUTA	JUDIAS VERDES + EMPANADA CASERA DE ATÚN+ YOGURT   	ARROZ CON TOMATE CASERO + HUEVOS COCIDOS + FRUTA  	CREMA DE CALABAZA + HAMBURGUESA DE MERLUZA + YOGURT  	ALUBIAS CON COMPANGO + FRUTA	13 AL 17 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA + MUSLOS DE POLLO AL HORNO + FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS + MERLUZA A LA ROMANA + YOGURT   	MACARRONES BOLOÑESA + HUEVO +FRUTA  	CREMA DE ZANAHORIA+MERLUZA Á BRAS + YOGURT  	LENTEJAS CON VERDURAS + FILETES DE SAJONIA+ FRUTA	20 AL 24 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA DE VERDURAS + POLLO GUISADO+ FRUTA	PATATAS A LA MARINERA + TOMATE ALIÑADO + YOGURT   	ARROZ A LA ZAMORANA + TORTILLA DE CALABACIN + FRUTA  	MENÚ TERRORIFICO	GUISANTES SALTEADOS + ALBONDIGAS DE TERNERA+ FRUTA	27 AL 31 OCTUBRE

“LA MEJOR DIETA ES AQUELLA QUE PUEDES MANTENER A LARGO PLAZO”

	MENÚ TRITURADO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SEMANAS
TENTENPIE			FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	
COMIDA			PURÉ DE PATAT Y ZANAHORIA CON HUEVO + YOGURT 	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE VERDURAS CON LEGUMBRES Y TERNERA + YOGURT	1 AL 3 OCTUBRE
TENTENPIE	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	
COMIDA	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO + YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE PATAT Y ZANAHORIA CON HUEVO + YOGURT 	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE VERDURAS CON LEGUMBRES Y TERNERA + YOGURT	6 AL 10 OCTUBRE
TENTENPIE	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	
COMIDA	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO + YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE PATAT Y ZANAHORIA CON HUEVO + YOGURT 	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE VERDURAS CON LEGUMBRES Y TERNERA + YOGURT	13 AL 17 OCTUBRE
TENTENPIE	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	
COMIDA	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO + YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE PATAT Y ZANAHORIA CON HUEVO + YOGURT 	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE VERDURAS CON LEGUMBRES Y TERNERA + YOGURT	20 AL 24 OCTUBRE
TENTENPIE	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	FRUTAS/ BIBERÓN	
COMIDA	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO + YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE PATAT Y ZANAHORIA CON HUEVO + YOGURT 	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO + ZUMO DE NARANJA NATURAL 	PURÉ DE VERDURAS CON LEGUMBRES Y TERNERA + YOGURT	27 AL 31 OCTUBRE

“LA MEJOR DIETA ES AQUELLA QUE PUEDES MANTENER A LARGO PLAZO”

MENÚ ENTERO ALERGIA HUEVO_AVE						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SEMANAS
TENTENPIE			FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA			PASTA CARBONARA + FRUTA  	PURÉ DE VERDURAS+ MERLUZA CON LIMON+ YOGURT  	LENTEJAS JARDINERA + FILETITOS DE TERNERA + FRUTA	1 AL 3 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	COLIFLOR SALTEADA + LOMO EMPANADO + FRUTA	CREMA DE PUERROS + MERLUZA AL HORNO+ YOGURT   	PATATAS RIOJANA + FRUTA 	CREMA DE CALABACIN+ MERLUZA CON AJETES + YOGURT  	GRABANZOS GUISADOS CON TERNERA + FRUTA	6 AL 10 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA + LOMO AL HORNO+ FRUTA	JUDIAS VERDES + EMPANADA CASERA DE ATUN + YOGURT   	ARROZ CON VERDURAS+ FILETE DE JAMÓN + FRUTA 	CREMA DE CALABAZA + MERLUZA EN SALSA + YOGURT  	ALUBIAS CON VERDURA Y TERNERA + FRUTA	13 AL 17 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	PURE CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA + LOMO ADOBADO + FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS + MERLUZA AJOARRIERO + YOGURT   	MACARRONES CON BOLOÑESA +FRUTA 	CREMA DE ZANAHORIA + MERLUZA EMPANADA + YOGURT  	LENTEJAS JARDINERA + FILETITOS DE TERNERA + FRUTA	20 AL 24 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA DE VERDURAS + BISTEC DE CERDO + FRUTA	PATATAS A LA MARINERA + TOMATE ALIÑADO + YOGURT   	ARROZ A LA ZAMORANA + FRUTA 	MENÚ TERRORIFICO	GUISANTES SALTEADOS + PICADILLO DE TERNERA + FRUTA	27 AL 31 OCTUBRE

“LA MEJOR DIETA ES AQUELLA QUE PUEDES MANTENER A LARGO PLAZO”

MENÚ ENTERO ALERGIA HUEVO						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SEMANAS
TENTENPIE			FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA			PASTA CARBONARA + FRUTA  	PURÉ DE VERDURAS+ MERLUZA CON LIMON+ YOGURT  	LENTEJAS JARDINERA + FILETITOS DE TERNERA + FRUTA	1 AL 3 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	COLIFLOR SALTEADA + POLLO EMPANADO + FRUTA	CREMA DE PUERROS + MERLUZA AL HORNO+ YOGURT   	PATATAS RIOJANA + FRUTA 	CREMA DE CALABACIN+ MERLUZA CON AJETES + YOGURT  	GRABANZOS GUIADOS CON TERNERA + FRUTA	6 AL 10 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA + LOMO AL HORNO+ FRUTA	JUDIAS VERDES + EMPANADA CASERA DE ATUN + YOGURT   	ARROZ CON VERDURAS+ FILETE DE JAMÓN + FRUTA 	CREMA DE CALABAZA + MERLUZA EN SALSA + YOGURT  	ALUBIAS CON VERDURA Y TERNERA + FRUTA	13 AL 17 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	PURE CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA + MUSLOS DE POLLO AL HORNO + FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS + MERLUZA AJOARRIERO + YOGURT   	MACARRONES CON BOLOÑESA +FRUTA 	CREMA DE ZANAHORIA + MERLUZA EMPANADA + YOGURT  	LENTEJAS JARDINERA + FILETITOS DE TERNERA + FRUTA	20 AL 24 OCTUBRE
TENTENPIE	LÁCTEO Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	FRUTA Y CEREAL	LÁCTEO Y CEREAL	
COMIDA	SOPA DE VERDURAS + POLLO GUISADO + FRUTA	PATATAS A LA MARINERA + TOMATE ALIÑADO + YOGURT   	ARROZ A LA ZAMORANA + FRUTA 	MENÚ TERRORIFICO	GUISANTES SALTEADOS + PICADILLO DE TERNERA + FRUTA	27 AL 31 OCTUBRE

“LA MEJOR DIETA ES AQUELLA QUE PUEDES MANTENER A LARGO PLAZO”

