

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES, MERIENDA Y CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Pescado al horno con verduras.	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Verduras gratinadas con jamón cocido.	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Pizza
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Calabacín relleno.	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Champiñones. Lomo.	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado blanco	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Sopa de picadillo
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Brócoli gratinado al horno.	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Menestra. Pinchito de pollo	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Ensalada. Sopa de pescado.	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Puré de patatas. Tortilla francesa	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Ensalada. Hamburguesa.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales Recomendación cena: Pollo al horno con patatas.	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo Recomendación cena: Sopa de marisco.			

Todas las cenas irán acompañadas de agua, pan y fruta.