

*Alimentos con propiedades antivirales y bactericidas, para aumentar tus defensas*



**CEBOLLA**

**AJO**



**JENJIBRE**



**PEREJIL**



**NARANJAS**



**POMELO**

**VITAMINA C**



KC: Energía (Kcal)  
PR: Proteínas (g)  
LI: Lípidos (g)  
HC: Hidratos de carbono (g)  
CA: Calcio (mg)  
FE: Hierro (mg)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
01	Sopa de picadillo Bonito con tomate con ensalada Fruta	02	Acelgas rehogadas San jacobos caseros Fruta	03	Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta	04	Espinacas a la crema Filetes rusos con ensalada Fruta	05	Ensalada de tomate Pizza casera Fruta
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				
08	Crema de puerros Pescado en papillote Fruta	09	Coliflor gratinada Redondo de pavo al horno Fruta	10	Ensalada verde Calabacines rellenos gratinados Fruta	11	Crema de champiñón Ragout de ternera con ensalada Fruta	12	Canelones de atún Fruta
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				
15	Brócolis rehogados Mero a la bilbaína con ensalada Fruta	16	Caldo de ave Fajitas de pollo Fruta	17	Guisantes a la francesa Tortilla de atún con ensalada Fruta	18	Arroz tres delicias Hamburguesa casera Fruta	19	FESTIVO
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				
22	FESTIVO	23	Menestra de verduras Pescado en papillote Fruta	24	Crema de calabacín Magro con tomate Fruta	25	Ensalada tropical Conejo al horno Fruta	26	Crema de espárragos Solomillo de cerdo a la piña Fruta
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0				
01		02		03		04		05	