

Semana desde el día 12/01/2004 al día 18/01/2004

Lunes

Desayuno: Leche desnatada, pan con mantequilla y mermelada.
Media mañana: Fruta
Comida: Judía verde con patata cocida y un bistec con tomate.
Merienda: Yogurt
Cena: Acelgas con patatas cocidas y un gallo a la plancha.

Martes

Desayuno: Te con leche, zumo de naranja y pan con fiambre.
Media mañana: Fruta.
Comida: Macarrones y pollo asado con ensalada.
Merienda: Fruta.
Cena: Sopa de arroz y croquetas de gambas..

Miercoles

Desayuno: Leche desnatada y cereales. Un zumo de naranja.
Media mañana: Fruta.
Comida: Coliflor y chuletas de cordero
Merienda: Yogurt
Cena: Ensalada y merluza al horno..

Jueves

Desayuno: Leche desnatada, tostada con mantequilla y mermelada, y zumo. Un trozo de queso.
Media mañana: Fruta
Comida: Espinacas y carne asada con patata.
Merienda: Yogurt
Cena: Sopa de fideos y tortilla de espárragos.

Viernes

Desayuno: Zumo de naranja, leche desnatada y tostada con queso.
Media mañana: Manzana
Comida: Cocido y fruta.
Merienda: Leche desnatada.
Cena: Ensalada y filete de pollo a la plancha.

Sabado

Desayuno: Café con leche, zumo de naranja y pan con mermelada.
Media mañana: Fruta.
Comida: Paella y ensalada.
Merienda: Yogurt
Cena: Verdura y un filete a la plancha..

Domingo

Desayuno: Café con leche, tostada con mermelada y zumo.
Media mañana: Fruta.
Comida: Lentejas y pollo con patata.
Merienda: Café con leche.
Cena: Menestra de verdura y lenguado al horno..