

MENÚ INVIERNO AEROFAGIA-ESTREÑIMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	JUDIAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA PLANCHA FRUTA O YOGURT	PÚRE DE GUISANTES PATATAS CON BACALAO FRUTA O YOGURT	GARBANZOS EN PURÉ PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	SOPA DE VERDURAS CARNE D COCIDO FRUTA O YOGURT	PÚRE DE VERDURA PESCADO A LA PLANCHA FRUTA O YOGURT	ACELGAS, PATATA, ZANAHORIA CONEJO FRUTA O YOGURT	ESPINACAS BACALAO FRUTA O YOGURT
	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	SOPA DE VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA O YOGURT	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN FRUTA O YOGURT	CHAMPIÑÓN AL AJILLO CROQUETAS FRUTA O YOGURT	CREMA DE VERDURAS PESCADO FRUTA O YOGURT	CALABACÍN A LA PLANCHA TORTILLA DE PATATA FRUTA O YOGURT	SOPA DE FIDEOS PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	PISTO DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA FRUTA O YOGURT
SEMANA 2	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	LENTEJAS ESTOFADAS EN PURÉ PESCADO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURAS ALBONDIGAS FRUTA O YOGURT	JUDÍAS VERDES PATATAS CON CARNÉ FRUTA O YOGURT	CREMA DE ZANAHORIA POLLO FRUTA O YOGURT	GARBANZOS EN PURÉ PESCADO SALSA FRUTA O YOGURT	MENESTRA DE VERDURAS CONEJO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE GUISANTES Y ZANAHORIA PESCADO FLAN
	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	PURÉ DE CALABACÍN HUEVO REVUELTO FRUTA O YOGURT	PISTO DE VERDURAS PESCADO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CHAMPIÓN CON JAMÓN FRUTA O YOGURT	BROCOLÍ PESCADO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS FRUTA O YOGURT	SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA FRUTA O YOGURT	FIAMBRES VARIADOS CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA O YOGURT
SEMANA 3	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	CREMA DE CALABACÍN PESCADO FRUTA O YOGURT	PURRUSALDA POLLO FRUTA O YOGURT	ALUBIAS EN PURÉ PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURA CARNE GUISADA FRUTA O YOGURT	LENTEJAS EN PURÉ PESCADO FRUTA O YOGURT	SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO FRUTA O YOGURT	ACELGAS ESTOFADAS CONEJO CON ZANAHORIAS FLAN
	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	FIAMBRES VARIADOS CROQUETAS FRUTA O YOGURT	BROCOLI PESCADO AL VAPOR FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA O YOGURT	SOPA DE FIDEOS PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	SALTEADO DE VERDURAS POLLO PLANCHA FRUTA O YOGURT	PISTO PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	SOPA DE VERDURAS HUEVO REVUELTO FRUTA O YOGURT
SEMANA 4	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	SOPA DE VERDURAS ALBONDIGAS GUISADAS FRUTA O YOGURT	GARBANZOS EN PURÉ PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE HUEVOS/ SALCHICHAS FRUTA O YOGURT	JUDIAS VERDES PESCADO FRUTA O YOGURT	ESPINACAS BACALAO FRUTA O YOGURT	LENTEJAS EN PURÉ POLLO FRUTA O YOGURT	ESPÁRRAGOS LASAÑA FLAN
	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	PURÉ DE VERDURAS HUEVOS ESCALFADOS FRUTA O YOGURT	ESPINACAS PESCADO FRUTA O YOGURT	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA O YOGURT	CHAMPIÑÓN AL AJILLO CROQUETAS FRUTA O YOGURT	BROCOLI TORTILLA DE PATATA FRUTA O YOGURT	JUDIAS VERDES PERRITO CALIENTE FRUTA O YOGURT	PURÉ DE PATATAS PESCADO FRUTA O YOGURT
SEMANA 5	COMIDA	COMIDA	COMIDA				
	PURÉ DE GUISANTES PATATAS CON BACALAO FRUTA O YOGURT	GARBANZOS EN PURÉ PESCADO AL HORNO FRUTA O YOGURT	PURÉ DE VERDURAS CARNE DE COCIDO FRUTA O YOGURT				
	CENA	CENA	CENA				
	JUDIAS VERDES CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN FRUTA O YOGURT	PISTO CROQUETAS FRUTA O YOGURT	ESPINACAS REHOGADAS PESCADO FRUTA O YOGURT				