

## Ejemplo menú semanal

COMIDA DEL MEDIO DIA	
LUNES	1º: Crema de calabacín 2º: Rodaja de merluza en salsa (cebolla, ajo, perejil) G: Patatas asadas con cebolla y ajo Postre 1: Manzana Pan y agua
MARTES	1º: Lentejas guisadas con jamón 2º: Huevo cocido G: Ensalada de rodajas de tomate Postre 1: Naranja Pan y agua
MIÉRCOLES	1º: Macarrones con bechamel 2º: Filete de cerdo a la plancha G: Judías verdes con salsa de tomate Postre 1: Pera Pan y agua
JUEVES	1º: Menestra de verduras guisadas 2º: Estofado de ternera en salsa con verduras G: Arroz blanco Postre 1: Yogur Pan y agua
VIERNES	1º: Ensalada de patatas, huevo, atún y hortalizas 2º: Boquerones fritos G: Verduras guisadas Postre 1: Plátano Postre 2: Leche sola Pan y agua

G: Guarnición

