

MENU BASAL- OTONO 2020

		LUNES 19 OCTUBRE	MARTES 20 OCTUBRE	MIÉRCOLES 21 OCTUBRE	JUEVES 22 OCTUBRE	VIERNES 23 OCTUBRE	SABADO 24 OCTUBRE	DOMINGO 25 OCTUBRE	
SEMANA 4	DESAYUNO								
	COMIDA	PRIMERO	Ensalada campera	Guiso de repollo	Cocido de guisantes	Paella de marisco	Lentejas estofadas	Ensaladilla rusa	Fabada asturiana
		SEGUNDO	Codillo guisado con puré de patata	Huevos mimosa con ensalada verde	Pollo al horno con judías verdes	Bacalao al horno con tomate asado	Tortillas patatas y cebolla con ensalada verde	Carrilleras al vino con puré de patata	Merluza a la romana con guisantes salteados
		POSTRE	Fruta	Natillas de vainilla	Compota de fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Tarta
	MERIENDA								
	CENA	PRIMERO	Fideos "coloraos"	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de fideos
SEGUNDO		Sardinillas con patatas a la vinagreta	Ternera guisada con pimientos morrones	Albóndigas de carne en salsa con champiñones	Croquetas y rabas con patatas fritas	Pescado fresco con guarnición	Pizza con ensalada tomate	Revuelto de jamón york con pimientos asados	
POSTRE		Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	
		LUNES 26 OCTUBRE	MARTES 27 OCTUBRE	MIÉRCOLES 28 OCTUBRE	JUEVES 29 OCTUBRE	VIERNES 30 OCTUBRE	SABADO 31 OCTUBRE	DOMINGO 1 NOVIEMBRE	
SEMANA 5	DESAYUNO								
	COMIDA	PRIMERO	Marmitako de bonito	Arroz a la cubana	Coliflor al ajoarriero	Ensalada de pasta	Ensalada de judías verdes	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco
		SEGUNDO	Roti de pavo en salsa con espárragos	Lomo sajonia con pimientos asados	Callos guisados con patatas fritas	Conejo guisado con ensalada de tomate	Huevos con pisto y patatas	Lomo adobado con champiñones	Merluza a la romana con patatas a la vinagreta
		POSTRE	Fruta	Yogur	Flan de vainilla	Yogur bifidus	Compota de fruta	Queso fresco con membrillo	Helado
	MERIENDA								
	CENA	PRIMERO	Sopa de estrellas	Crema de calabaza	Sopa de lluvia	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de fideos
SEGUNDO		Croquetas y empanadillas con ensalada verde	Albóndigas de merluza en salsa con patatas cocidas	Lomo adobado a la plancha con ensalada verde	Pollo guisado con zanahoria baby	Hamburguesa a la plancha con ensalada verde	Pescado fresco con guarnición	Empanada de bonito con ensalada tomate	
POSTRE		Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	
		LUNES 2 DE NOVIEMBRE	MARTES 3 DE NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 4 DE NOVIEMBRE	JUEVES 5 DE NOVIEMBRE	VIERNES 6 DE NOVIEMBRE	SABADO 7 DE NOVIEMBRE	DOMINGO 8 DE NOVIEMBRE	
SEMANA 1	DESAYUNO								
	COMIDA	PRIMERO	Cocido de guisantes	Patatas con Costillas	Macarrones con Chorizo	Lentejas estofadas	Arroz a la cubana	Purrusalda de Bacalao	Sopa de pescado
		SEGUNDO	Lacón con cachelos	Bacalao al horno con pisto	Albóndigas de carne en salsa con puré patata	Pollo asado con pimientos morrones	Lomo de sajonia	Merluza a la romana con limón y mahonesa	Ternera asada con guisantes
		POSTRE	Yogur	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Melocotón en almibar	Tarta
	MERIENDA								
	CENA	PRIMERO	Sopa de lluvias	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de estrellas	Crema de maicena	Sopa de arroz	Crema de puerro y zanahoria
SEGUNDO		Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate	Sandwich Mixto con ensalada verde	Lomo con patatas	Pescado fresco con guarnición	Salchichas con champiñones	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate	Croquetas y empanadillas con ensalada vede	
POSTRE		Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur bifidus	Fruta	

SEMANA 2

LUNES 5 OCTUBRE MARTES 6 OCTUBRE MIERCOLES 7 OCTUBRE JUEVES 8 OCTUBRE VIERNES 9 OCTUBRE SABADO 10 OCTUBRE DOMINGO 11 OCTUBRE

DESAYUNO								
COMIDA	PRIMERO	Sopa de cocido	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Ensalada de pasta	Cocido de frejoles	Paella de marisco
	SEGUNDO	Cocido de garbanzos	Halibut a la romana con patatas asadas	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate	Albóndigas de merluza en salsa con judías verdes	Pechuga de pollo empanada con tomate asado	Conejo guisado con patatas asadas	Codillo guisado con patatas fritas
	POSTRE	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Natillas Chocolate	Helado
MERIENDA								
CENA	PRIMERO	Sopa de ajo y pan	Crema de calabacín	Sopa de lluvia	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Crema de verduras	Sopa de estrellas
	SEGUNDO	Calamares fritos con patatas fritas	Pescado fresco con guarnición	Pechuga de pollo en salsa con zanahoria baby	Sandwich mixto con ensalada tomate	Merluza a la romana con limón y mahonesa	Tortilla de patata y queso con ensalada verde	Empanada de bonito y ensalada de tomate
	POSTRE	Yogur	Fruta	Yogurt	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

SEMANA 3

LUNES 12 OCTUBRE MARTES 13 OCTUBRE MIERCOLES 14 OCTUBRE JUEVES 15 OCTUBRE VIERNES 16 OCTUBRE SABADO 17 OCTUBRE DOMINGO 18 OCTUBRE

DESAYUNO								
COMIDA	PRIMERO	Lentejas estofadas	Ensalada de juías verdes	Patatas guisadas con pescado	Coliflor al ajoarriero	Porrusalda de bacalao	Ensaladilla rusa	Garbanzos con espinacas
	SEGUNDO	Roti de pavo en salsa con pimientos morrones	Huevos con picadillo y patatas fritas	Lomo adobado con champiñones	Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde	Pollo asado con salteado de verduras	Carrilleras al vino con ensalada verde	Bacalao al horno pisto
	POSTRE	Fruta	Yogur	Gelatina	Cuajada	Fruta	Helado	Copa de chocolate y nata
MERIENDA								
CENA	PRIMERO	Sopa de ajo y pan	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de estrellas	Crema de calabacín	Sopa de fideos
	SEGUNDO	Salchichas con pisto de verduras	Hamburguesa a la plancha con ensalada de tomate	Albóndigas de merluza en salsa con tomate asado	San jacob de jamón y queso con patatas	Pescado fresco con guarnición	Pollo encebollado con zanahoria	Lomo adobado a la plancha con patatas fritas
	POSTRE	Yogur	Fruta	Yogur	Piña en su jugo	Yogur bifidus	Fruta	Fruta