

MENÚ BASAL 2021 RESIDENCIA SPA FELECHOSA-MONTEPIÓ

SEMANA 1

LUNES 11 ENERO MARTES 12 ENERO MIERCOLES 13 ENERO JUEVES 14 ENERO VIERNES 15 ENERO SABADO 16 ENERO DOMINGO 17 ENERO

	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	PRIMERO	Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz con costillas	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofadas	Guiso de repollo	Pote Asturiano	Fideuá de pescado	
		SEGUNDO	Lacón con cachelos	Bacalao al horno con pisto de verduras	Albóndigas carne en salsa de tomate y verduritas	Pollo Asado con Pimientos	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la plancha con limón y Ensalada	Ternera asada con guisantes	
		POSTRE	Yogur desnatado	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Gelatina	Melocotón en jugo	Tarta Selva Negra	
	17:00		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	PRIMERO	Sopa de lluvia	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de arroz	Crema de maicena	Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	
		SEGUNDO	Tortilla de patata y calabacín con ensalada tomate	Sándwich mixto con ensalada verde	Salchichas con pisto	Pescado fresco con guarnición	Lomo sajonia con champiñones	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate	Rabas con pimientos asados y ensalada verde	
		POSTRE	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	

SEMANA 2

LUNES 18 ENERO MARTES 19 ENERO MIERCOLES 20 ENERO JUEVES 21 ENERO VIERNES 22 ENERO SABADO 23 ENERO DOMINGO 24 ENERO

	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	PRIMERO	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Macarrones gratinados con atún	Cocido de fréjoles	Paella de marisco	
		SEGUNDO	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judías verdes salteadas	Tortilla de patata/chorizo y ensalada tomate	Albóndigas de merluza en salsa y patatas fritas	Pollo asado con zanahoria	Conejo guisado ensaladilla verduras	Halibut a la Romana con verduritas	
		POSTRE	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur desnatado	Helado	
	17:00		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	PRIMERO	Sopa de arroz	Crema de calabacín	Sopa de lluvia	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Crema de verduras	Sopa de estrellas	
		SEGUNDO	Huevos con bonito y bechamel y ensalada verde	Lomo Embuchado con Pimientos	Pescado fresco con guarnición	Sandwich mixto con ensalada tomate	Merluza a la romana con limón, mayonesa y ensalada	Tortilla de queso con ensalada verde	Pollo al ajillo con patatas fritas y ensalada de tomate	
		POSTRE	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta	

SEMANA 3

LUNES 25 ENERO MARTES 26 ENERO MIERCOLES 27 ENERO JUEVES 28 ENERO VIERNES 29 ENERO SABADO 30 ENERO DOMINGO 31 ENERO

	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	PRIMERO	Lentejas estofadas	Cocido de fréjoles	Patatas guisadas con pescado	Porrusalda de Bacalao	Coliflor con bechamel gratinada	Pote Asturiano	Garbanzos con espinacas	
		SEGUNDO	Rotti de Pavo en Salsa Verduritas	Huevos con picadillo y patatas fritas	Lomo adobado con champiñones	Tortilla de patata y cebolla y ensalada verde	Muslo de Pollo con Pimientos	Carrilleras al vino con ensalada verde	Lomo adobado con patatas fritas y ensalada de tomate	
		POSTRE	Fruta	Yogur desnatado	Gelatina	Piña en su jugo	Natillas de chocolate	Manzana asada	Copa de chocolate con nata	
	17:00		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	PRIMERO	Sopa de pan y ajo	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de marisco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	
		SEGUNDO	Salchichas con pisto de verduras	Palometa y ensalada de tomate	Albóndigas de merluza en salsa con salteado de verduras	San Jacobo de jamón y queso con ensalada de Tomate	Pescado fresco con guarnición	Pollo encebollado con zanahoria	Bacalao al horno con pisto	
		POSTRE	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta	

LUNES 1 FEBRERO MARTES 2 FEBRERO MIERCOLES 3 FEBRERO JUEVES 4 FEBRERO VIERNES 5 FEBRERO SABADO 6 FEBRERO DOMINGO 7 FEBRERO

SEMANA 4

	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	PRIMERO	Patatas guisadas con costilla	Cocido Guisantes	Guiso Repollo	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas	Marmitako	Fabada asturiana	
		SEGUNDO	Halibut a la Romana Menestra	Huevos con jamón y patatas fritas	Pollo al Horno con judías salteadas	Bacalao al Horno con Tomate Verduritas	Tortilla patata y cebolla con ensalada verde	Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras	Merluza la Romana con guisantes	
		POSTRE	Fruta	Natillas de vainilla	Compota de frutas	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Tarta San Marcos	
	17:00		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	PRIMERO	Fideos "coloraos"	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras con huevo cocido troceado	Sopa de fideos	
		SEGUNDO	Sardinillas Vinagreta con cachelos y ensalada	Ternera guisada con pimientos	Albóndigas de carne en salsa de tomate y pure de patata	Rabas con pimientos asados	Pescado fresco con guarnición	Pizza con ensalada tomate	Revuelto de york con verduras	
		POSTRE	Yogur desnatado variado	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	

LUNES 8 FEBRERO

MARTES 9 FEBRERO

MIÉRCOLES 10 FEBRERO

JUEVES 11 FEBRERO

VIERNES 12 FEBRERO

SABADO 13 FEBRERO

DOMINGO 14 FEBRERO

SEMANA 5

	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	PRIMERO	Cocido de Fréjoles	Patatas guisadas con guisantes pimiento rojo, pimiento verde y zanahoria	Macarrones gratinados con atún	Coliflor con jamón	Moros y Cristianos	Menestra de verduras con carne	Paella mixta	
		SEGUNDO	Huevos con Pisto Patatas Fritas	Lomo Sajonia con pimiento asado	Conejo guisado con ensalada tomate	Callos guisados con patatas fritas	Pollo al Ajillo con Patatas Fritas Ensalada verde	Lomo adobado con champiñones	Merluza a la romana con salteado de verduras	
		POSTRE	Compota de Fruta	Yogur desnatado variado	Flan de vainilla	Yogur bifidus variado	Compota de fruta	Queso fresco con membrillo	Peras al vino	
	17:00		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	PRIMERO	Sopa de estrellas	Sopa de Fideos	Sopa de lluvia	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Crema de Calabaza	
		SEGUNDO	Rotti de pavo en salsa con espárragos	Palometa Ensalada de Tomate	Lomo adobado a la plancha con patatas fritas ensalada	Albóndigas de merluza en salsa con ensalada verde	Palometa con ensalda de tomate	Pescado fresco con guarnición	Pollo Guisado con Zanahoria Baby	
		POSTRE	Yogur desbatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta	