

# MENU BASAL 2020-2021

LUNES 22 MARZO    MARTES 23 MARZO    MIERCOLES 24 MARZO    JUEVES 25 MARZO    VIERNES 26 MARZO    SABADO 27 MARZO    DOMINGO 28 MARZO

SEMANA 1

		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz con costillas	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofadas	Guiso de repollo	Pote Asturiano	Fideuá de pescado
	2º	Lacón con cachelos	Bacalao al horno con pisto de verduras	Pollo Asado con Pimientos	Albondigas de carne en salsa de tomate y verduritas	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la plancha con limón y Ensalada	Ternera asada con guisantes	
	17:00	postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Gelatina	Melocotón en su jugo	Tarta Selva Negra
		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	1º	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
	2º	Tortilla de patata y calabacin 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	

LUNES 29 MARZO    MARTES 30 MARZO    MIERCOLES 31 MARZO    JUEVES 1 ABRIL    VIERNES 2 ABRIL    SABADO 3 ABRIL    DOMINGO 4 ABRIL

SEMANA 2

		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Macarrones gratinados con atún	Cocido de fréjoles	Paella de marisco
	2º	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judias verdes salteadas	Tortilla de patata y chorizo con ensalada tomate	Albóndigas de merluza en salsa y patatas fritas	Pollo asado con zanahoria	Conejo guisado ensaladilla de verduras	Halibut a la Romana con verduritas	
	17:00	postre	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur desnatado variado	Helado
		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	1º	Sopa de arroz	Crema de calabacin	Sopa de lluvia	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Crema de verduras	Sopa de estrellas
	2º	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	

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

SEMANA 3

		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Lentejas estofadas	Cocido de fréjoles	Patatas guisadas con pescado	Porrusalda de Bacalao	Coliflor con bechamel gratinada	Garbanzos con espinacas	Pote Asturiano
	2º	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	Lomo adobado, patatas fritas y ensalada de tomate	Carrilleras al vino con ensalada verde	
	17:00	postre	Fruta	Yogur desnatado	Gelatina	Piña en su jugo	Natillas de chocolate	Copa de chocolate y nata	Manzana asada
		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	1º	Sopa de pan y ajo	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de marisco	Crema de calabacin	Sopa de fideos
	2º	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 12 ABRIL    MARTES 13 ABRIL    MIERCOLES 14 ABRIL    JUEVES 15 ABRIL    VIERNES 16 ABRIL    SABADO 17 ABRIL    DOMINGO 18 ABRIL

SEMANA 4

		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Patatas guisadas con costilla	Cocido Guisantes	Guiso Repollo	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas	Fabada asturiana	Mamitako
	2º	Halibut a la Romana Menestra	Tortilla patata y cebolla con ensalada verde	Pollo al Horno con judias salteadas	Bacalao al Horno con Tomate Verduritas	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la romana con guisantes	Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras	
	17:00	postre	Fruta	Natillas de vainilla	Compota de frutas	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Tarta San Marcos
		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	1º	Fideos "coloraos"	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacin	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras con huevo cocido troceado	Sopa de fideos
	2º	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 verduritas	
	postre	Yogur desnatado variado	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	

LUNES 19 ABRIL    MARTES 20 ABRIL    MIERCOLES 21 ABRIL    JUEVES 22 ABRIL    VIERNES 23 ABRIL    SABADO 24 ABRIL    DOMINGO 25 ABRIL

SEMANA 5

		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	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
	2º	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	
	17:00	postre	Compota de Fruta	Yogur desnatado variado	Flan de vainilla	Yogur desnatado variado	Compota de fruta	Queso fresco con membrillo	Peras al vino
		MERIENDA							
CENA	20:00-22:00	1º	Sopa de estrellas	Crema de verduras	Sopa de lluvia	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ajo y pan	Sopa de fideos	Crema de Calabaza
	2º	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 ensalada 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	