

## MENÚ BASAL 2021

MENÚ BASAL 2021										
		LUNES 9 AGOSTO	MARTES 10 AGOSTO	MIÉRCOLES 11 AGOSTO	JUEVES 12 AGOSTO	VIERNES 13 AGOSTO	SABADO 14 AGOSTO	DOMINGO 15 AGOSTO		
<b>SEMANA 1</b>	<b>COMIDA</b>	8:00-10:30	DESAYUNO							
		13:00-15:00	1º	Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz tres delecias	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofadas	Guiso de repollo	Pote Asturiano	Ensaladilla rusa
		13:00-15:00	2º	Lacón con cachelos	Bacalao al horno	Pollo Asado con Pimientos morrones	Albondigas de carne en salsa de tomate y salteado de verduras	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la plancha con limón y mahonesa. Ensalada verde	Ternera asada con guisantes
	13:00-15:00	postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Helado	Macedonia en almibar	Tarta Selva Negra	
	17:00	MERIENDA								
	<b>CENA</b>	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
		20:00-22:00	2º	Tortilla de patata y cebolla con ensalada tomate	Sándwich mixto con ensalada verde	Salchichas con pisto de verduras	Pescado fresco con espárragos y pimientos morrones	Lomo sajonia con champiñones	Revuelto de jamón York con ensalada de tomate	Rabas con pimientos asados y 1/2 ensalada verde
		20:00-22:00	postre	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta
			LUNES 16 AGOSTO	MARTES 17 AGOSTO	MIÉRCOLES 18 AGOSTO	JUEVES 19 AGOSTO	VIERNES 20 AGOSTO	SABADO 21 AGOSTO	DOMINGO 22 AGOSTO	
	<b>SEMANA 2</b>	<b>COMIDA</b>	8:00-10:30	DESAYUNO						
13:00-15:00			1º	Sopa de cocido	Ensalada campera	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Ensalada de pasta	Ensalada de judías verdes	Paella de marisco
13:00-15:00			2º	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judías verdes salteadas	Pollo asado con zanahoria baby	Albóndigas de merluza en salsa y patatas fritas	Tortilla de patata y chorizo con ensalada de tomate	Palometa a la plancha con salteado de verduras	Conejo guisado con ensaladilla de verduras
13:00-15:00		postre	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur desnatado variado	Helado	
17:00		MERIENDA								
<b>CENA</b>		20:00-22:00	1º	Sopa de arroz	Crema de calabacín	Sopa de lluvia	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Crema de verduras	Sopa de estrellas
		20:00-22:00	2º	Huevos mimosa y ensalada verde	Lomo a la plancha con Pimientos morrones	Pescado fresco con brócoli salteado	Sandwich mixto con ensalada tomate	Pollo al ajillo con patatas fritas y 1/2 ensalada de tomate	Croquetas y empanadillas con ensalada verde	Merluza a la romana con limón, mayonesa y ensalada de tomate
		20:00-22:00	postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta
		LUNES 23 AGOSTO	MARTES 24 AGOSTO	MIÉRCOLES 25 AGOSTO	JUEVES 26 AGOSTO	VIERNES 27 AGOSTO	SABADO 28 AGOSTO	DOMINGO 29 AGOSTO		
<b>SEMANA 3</b>		<b>COMIDA</b>	8:00-10:30	DESAYUNO						
	13:00-15:00		1º	Lentejas estofadas	Cocido de fréjoles	Canelones de carne con tomate y bechamel	Porrusalda de Bacalao	Coliflor al ajoarriero	Garbanzos con espinacas	Ensaladilla rusa
	13:00-15:00		2º	Rotti de Pavo en Salsa Verduritas	Huevos con picadillo y patatas fritas	Muslo de pollo asado con pimientos morrones	Tortilla de patata y queso con ensalada verde	Palometa a la plancha con ensalda de tomate	Lomo adobado a la plancha, patatas fritas y 1/2 ensalada de	Carrilleras al vino con ensalada verde
	13:00-15:00	postre	Fruta	Natillas de chocolqte	Helado	Piña en su jugo	Yogur	Manzana asada	Copa de chocolate con nata	
	17:00	MERIENDA								
	<b>CENA</b>	20:00-22:00	1º	Sopa de pan y ajo	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de fideos

SEMANA 4		CENA	20:00-22:00	2°	Salchichas con pisto de verduras	Lomo adobado con champiñones	Albóndigas de merluza en salsa con salteado de verduras	San Jacobo de jamón y queso con ensalada de Tomate	Pollo encebollado con zanahoria	Pescado fresco con patatas panaderas	Bacalao al horno						
					postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Gelatina	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta					
				LUNES 30 AGOSTO		MARTES 31 AGOSTO		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2 SEPTIEMBRE		VIERNES 3 SEPTIEMBRE		SABADO 4 SEPTIEMBRE		DOMINGO 5	
		8:00-10:30		DESAYUNO													
COMIDA		13:00-15:00	1°	Arroz a la cubana	Cocido Guisantes con jamón	Guiso Repollo	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas	Fabada asturiana	Mamitako de bonito							
			2°	Halibut a la Romana Menestra	Tortilla patata y cebolla con ensalada verde	Pollo al Horno con judías salteadas	Bacalao al Horno	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la romana con guisantes salteados	Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras							
			postre	Fruta	Cuajada con miel	Helado	Fruta	Yogur desnatado variado	Queso Azul con biscotes	Tarta San Marcos							
		17:00		MERIENDA													
CENA		20:00-22:00	1°	Fideos "coloraos"	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras con huevo cocido	Sopa de lluvia							
			2°	Ternera guisada con pimientos morrones	Sardinas con patatas a la vinagreta y 1/2 ensalada de tomate	Albóndigas de ternera en salsa de tomate y puré de patata	Rabas con pimientos asados	Pescado fresco con espárragos y pimientos morrones	Pizza con ensalada tomate	Empanada de atún y ensalada mixta							
			postre	Yogur desnatado variado	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta							
				LUNES 6 SEPTIEMBRE		MARTES 7 SEPTIEMBRE		MIÉRCOLES 8 SEPTIEMBRE		JUEVES 9 SEPTIEMBRE		VIERNES 10 SEPTIEMBRE		SÁBADO 11 SEPTIEMBRE		DOMINGO 12 SEPTIEMBRE	
		8:00-10:30		DESAYUNO													
COMIDA		13:00-15:00	1°	Cocido de Fréjoles	Ensaladilla rusa	Ensalada de pasta	Coliflor al ajoarriero	Ensalada campera	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco							
			2°	Huevos mimosa y ensalada verde	Lomo Sajonia con pimiento asado	Pollo al ajillo con 1/2 ensalada verde y tomate asado	Albóndigas de merluza en salsa con patatas fritas	Conejo guisado con ensalada verde	Lomo adobado con champiñones	Merluza a la romana con salteado de verduras							
			postre	Natillas de chocolate	Fruta	Flan de vainilla	Yogur	Melocotón en almibar	Queso fresco con membrillo	Helado							
		17:00		MERIENDA													
CENA		20:00-22:00	1°	Sopa de estrellas	Crema de verduras	Sopa de lluvia	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ajo y pan	Crema de calabacín	Sopa de fideos							
			2°	Rotti de pavo en salsa con espárragos	Mero a la plancha con brócoli salteado	Croquetas y empanadillas con patatas fritas	Lomo a la plancha con ensalda de tomate	Pollo guisado con zanahoria baby	Pescado fresco patatas panaderas	Embutidos y fiambres variados con ensalada verde							
			postre	Yogur	Yogurt	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta							