

MENÚ BASAL 2021

SEMANA 1

		LUNES 5 JULIO	MARTES 6 JULIO	MIÉRCOLES 7 JULIO	JUEVES 8 JULIO	VIERNES 9 JULIO	SABADO 10 JULIO	DOMINGO 11 JULIO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz tres delectas	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofadas	Guiso de repollo	Pote Asturiano	Ensaladilla rusa
		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
		postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Helado	Macedonia en almibar	Tarta Selva Negra
	17:00	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 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
		postre	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta

SEMANA 2

		LUNES 12 JULIO	MARTES 13 JULIO	MIÉRCOLES 14 JULIO	JUEVES 15 JULIO	VIERNES 16 JULIO	SABADO 17 JULIO	DOMINGO 18 JULIO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	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
		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	Conejo guisado con ensaladilla de verduras	Palometa a la plancha con salteado de verdurasa
		postre	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur desnatado variado	Helado
	17:00	MERIENDA							
CENA	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
		2º	Huevos mimosa y ensalada verde	Lomo a la plancha con Pimientos morrones	Pescado fresco con brócoli salteado	Sandwich mixto con ensalada tomate	Merluza a la romana con limón, mayonesa y ensalada de tomate	Croquetas y empanadillas con ensalada verde	Pollo al ajillo con patatas fritas y 1/2 ensalada de tomate
		postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta

SEMANA 3

		LUNES 19 JULIO	MARTES 20 JULIO	MIÉRCOLES 21 JULIO	JUEVES 22 JULIO	VIERNES 23 JULIO	SABADO 24 JULIO	DOMINGO 25 JULIO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	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
		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 ensalada de tomate	Lomo adobado a la plancha, patatas fritas y 1/2 ensalada de tomate	Carrilleras al vino con ensalada verde
		postre	Fruta	Natillas de chocolqte	Helado	Piña en su jugo	Yogur	Manzana asada	Copa de chocolate con nata
	17:00	MERIENDA							
CENA	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
		2º	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

SEMANA 4

		LUNES 26 JULIO	MARTES 27 JULIO	MIÉRCOLES 28 JULIO	JUEVES 29 JULIO	VIERNES 30 JULIO	SÁBADO 31 JULIO	DOMINGO 1 AGOSTO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Arroz a la cubana	Cocido Guisantes con jamón	Guiso Repollo	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas	Fabada asturiana	Mamitako de bonito
		2º	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	1º	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
		2º	Ternera guisada con pimientos morrones	Sardinias 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

SEMANA 5

		LUNES 2 AGOSTO	MARTES 3 AGOSTO	MIÉRCOLES 4 AGOSTO	JUEVES 5 AGOSTO	VIERNES 6 AGOSTO	SÁBADO 7 AGOSTO	DOMINGO 8 AGOSTO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Cocido de Fréjoles	Ensaladilla rusa	Ensalada de pasta	Coliflor al ajoarriero	Ensalada campera	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco
		2º	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	1º	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
		2º	Rotti de pavo en salsa con espárragos	Mero a la plancha con brócoli salteado	Croquetas y empanadillas con ensalada de tomate	Lomo a la plancha, patatas fritas, 1/2 ensalada 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