

RESIDENCIA SPA FELECHOSA/MONTEPÍO MENÚ BASAL 2021

		LUNES 13 SEPTIEMBRE	MARTES 14 SEPTIEMBRE	MIÉRCOLES 15 SEPTIEMBRE	JUEVES 16 SEPTIEMBRE	VIERNES 17 SEPTIEMBRE	SABADO 18 SEPTIEMBRE	DOMINGO 19 SEPTIEMBRE	
		SEMANA 1	8:00-10:30 TIEMPO DE DESAYUNO						
COMIDA	1º		Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz tres delecias	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofafas	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	Tenera asada con guisantes
	postre		Yogur desnatado variado	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Helado	Macedonia en almíbar	Tarta Selva Negra
17:00 TIEMPO DE MERIENDA									
CENA	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
			LUNES 20 SEPTIEMBRE	MARTES 21 SEPTIEMBRE	MIÉRCOLES 22 SEPTIEMBRE	JUEVES 23 SEPTIEMBRE	VIERNES 24 SEPTIEMBRE	SABADO 25 SEPTIEMBRE	DOMINGO 26 SEPTIEMBRE
			8:00-10:30 TIEMPO DE DESAYUNO						
COMIDA	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	Palometa a la plancha con salteado de verduras	Conejo guisado con ensaladilla de verduras	
	postre	Fruta	Compota de fruta	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur desnatado variado	Helado	
		17:00 TIEMPO DE MERIENDA							
CENA	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	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	
	postre	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Yogur desnatado variado	Fruta	Fruta	
		LUNES 27 SEPTIEMBRE	MARTES 28 SEPTIEMBRE	MIÉRCOLES 29 SEPTIEMBRE	JUEVES 30 SEPTIEMBRE	VIERNES 1 OCTUBRE	SABADO 2 OCTUBRE	DOMINGO 3 OCTUBRE	
		8:00-10:30 TIEMPO DE DESAYUNO							
COMIDA	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 ensalda 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	

SEMA	17:00	TIEMPO DE MERIENDA							
	20:00-22:00	1°	Sopa de pan y ajo	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de fideos
		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 4 OCTUBRE	MARTES 5 OCTUBRE	MIÉRCOLES 6 OCTUBRE	JUEVES 7 OCTUBRE	VIERNES 8 OCTUBRE	SÁBADO 9 OCTUBRE	DOMINGO 10 OCTUBRE	
SEMANA 4	8:00-10:30	TIEMPO DE DESAYUNO							
	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	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	TIEMPO DE MERIENDA							
	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 11 OCTUBRE	MARTES 12 OCTUBRE	MIÉRCOLES 13 OCTUBRE	JUEVES 14 OCTUBRE	VIERNES 15 OCTUBRE	SÁBADO 16 OCTUBRE	DOMINGO 17 OCTUBRE	
SEMANA 5	8:00-10:30	TIEMPO DE DESAYUNO							
	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	TIEMPO DE MERIENDA							
	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	