

MENÚ BASAL 2021

SEMANA 1

		LUNES 18 OCTUBRE	MARTES 19 OCTUBRE	MIÉRCOLES 20 OCTUBRE	JUEVES 21 OCTUBRE	VIERNES 22 OCTUBRE	SABADO 23 OCTUBRE	DOMINGO 24 OCTUBRE	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Cocido de guisantes con 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	Pollo Asado con Pimientos morrones	Albondigas 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	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Gelatina	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	Lomo sajonia con champiñones	Huevo rellenos de atún con pisto y patata panadera	Pimientos asados y 1/2 ensalada verde
		postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

SEMANA 2

		LUNES 25 OCTUBRE	MARTES 26 OCTUBRE	MIÉRCOLES 27 OCTUBRE	JUEVES 28 OCTUBRE	VIERNES 29 OCTUBRE	SABADO 30 OCTUBRE	DOMINGO 31 OCTUBRE	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Macarrones con atún gratinados	Cocido de fréjoles	Paella de marisco
		2º	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judías verdes salteadas	Tortilla de patata y picadillo. Ensalada de tomate	Albóndigas de merluza en salsa y patatas fritas	Pollo asado y zanahoria baby	Conejo guisado y ensaladilla de verduras	Halibut a la romana y salteado de verduras
		postre	Fruta	Compota	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur	Helado
	17:00	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 lluvia
		2º	Huevos con bechamel y bonito. Ensalada verde	Sandwich mixto y ensalada de tomate	Pollo al ajillo, patatas fritas y 1/2 ensalada de tomate	Pescado fresco con brócoli salteado	Merluza a la romana. Ensalada de tomate, limón y mahonesa	Tortilla de patata y queso. Ensalada verde	Lomo (fiambre) a la plancha y pimientos morrones
		postre	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur

SEMANA 3

		LUNES 1 NOVIEMBRE	MARTES 2 NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 3 NOVIEMBRE	JUEVES 4 NOVIEMBRE	VIERNES 5 NOVIEMBRE	SABADO 6 NOVIEMBRE	DOMINGO 7 NOVIEMBRE	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1º	Lentejas estofadas	Cocido de fréjoles	Canelones de carne con tomate y bechamel gratinada	Porrusalda de Bacalao	Coliflor con bechamel gratinada	Garbanzos con espinacas	Pote asturiano
		2º	Roti de pavo en salsa y salteado de verduras	Huevos con picadillo y patatas fritas	Muslo de pollo asado con pimientos morrones	Tortilla de patata y cebolla. Ensalada verde	Palometa 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	Yogur	Gelatina	Piña en almibar	Natillas de chocolate	Copa de choco y nata	Manzana asada
	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 calabacin	Sopa de fideos
		2º	Salchichas con pisto de verduras	Palitos de pollo (fingers) 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	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

SEMANA 4

		LUNES 8 NOVIEMBRE	MARTES 9 NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 10 NOVIEMBRE	JUEVES 11 NOVIEMBRE	VIERNES 12 NOVIEMBRE	SÁBADO 13 NOVIEMBRE	DOMINGO 14 NOVIEMBRE	
	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 limón y mahonesa	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	Natillas de vainilla	Compota	Fruta	Yogur	Tarta San Marcos	Fruta
	17:00	MERIENDA							
		1º	Fideos *coloraos*	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacin	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras con huevo picado	Sopa de fideos

SEMANA 5

CENA	20:00-22:00	2°	Tenera guisada con pimientos morrones	Sardinias con patatas a la vinagreta y 1/2 ensalada de tomate	Albóndigas en salsa de tomate y puré de patata	Rabas con pimientos asados	Pescado fresco con espárragos y pimientos	Pizza y ensalada de tomate	Revuelto de jamón york y salteado de verduras
		postre	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

			LUNES 15 NOVIEMBRE	MARTES 16 NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 17 NOVIEMBRE	JUEVES 18 NOVIEMBRE	VIERNES 19 NOVIEMBRE	SÁBADO 20 NOVIEMBRE	DOMINGO 21 NOVIEMBRE	
	8:00-10:30		DESAYUNO							
COMIDA	13:00-15:00	1°	Cocido de fréjoles	Patatas guisadas	Macarrones con atún gratinados	Coliflor con jamón	Moros y cristianos	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco	
		2°	Huevos con pisto y patatas	Lomo Sajonia con pimientos asados	Pollo al ajillo y ensalada verde	Callos guisados y patatas fritas	Pollo guisado y zanahoria baby	Conejo guisado y ensalada verde	Merluza a la romana con salteado de verduras	
		postre	Compota	Yogur	Flan de vainilla	Yogur	Compota	Queso fresco con membrillo	Peras al vino	
	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 verduras	Sopa de fideos	
		2°	Roti de pavo en salsa con espárragos	Palometa con ajo y ensalada de tomate	Lomo a la plancha (fiambre) con patatas fritas y 1/2 ensalada de tomate	Pescado fresco con patata panadera	Albóndigas de merluza en salsa y ensalada verde	Revuelto de jamón york y brócoli salteado	Palitos de pollo (fingers) con champiñones	
		postre	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	