

MENÚ BASAL 2021

LUNES 22 NOVIEMBRE MARTES 23 NOVIEMBRE MIÉRCOLES 24 NOVIEMBRE JUEVES 25 NOVIEMBRE VIERNES 26 NOVIEMBRE SABADO 27 NOVIEMBRE DOMINGO 28 NOVIEMBRE

SEMANA 1

| | | DESAYUNO | | | | | | | |
|--------|-------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| COMIDA | 8:00- | | | | | | | | |
| | 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 romana con limón y mahonesa. Ensalada verde | Ternera asada con guisantes | |
| | | postre | Yogur desnatado | Fruta | Natillas de vainilla | Fruta | Gelatina | Macedonia en almíbar | Tarta Selva Negra |
| | | MERIENDA | | | | | | | |
| CENA | 17:00 | | | | | | | | |
| | 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 | Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate | Rabas con pimientos asadas y 1/2 ensalada verde | |
| | | postre | Fruta | Yogur | Fruta | Yogur | Fruta | Yogur | Fruta |

LUNES 29 NOVIEMBRE MARTES 30 NOVIEMBRE MIÉRCOLES 1 DICIEMBRE JUEVES 2 DICIEMBRE VIERNES 3 DICIEMBRE SABADO 4 DICIEMBRE DOMINGO 5 DICIEMBRE

SEMANA 2

| | | DESAYUNO | | | | | | | |
|--------|-------------|------------------------------------|---|---|--|---|---|---|-------------------|
| COMIDA | 8:00- | | | | | | | | |
| | 13:00-15:00 | 1º | Sopa de cocido | Coliflor con jamón | Lentejas estofadas | Menestra de verduras con carne | Macarrones con chorizo gratinados | Cocido de fréjoles | Paella de marisco |
| | 2º | Cocido de garbanzos | Codillo guisado con judías verdes salteadas | Tortilla de patata y chorizo con ensalada verde | Albóndigas de pescado en salsa y patatas cocidas | Muslos de pollo asado con zanahoria baby | Conejo guisado y ensaladilla de verduras | Merluza a la gallega con salteado de verduras | |
| | | postre | Fruta | Compota casera de manzana | Fruta | Compota casera de pera | Yogur | Flan de vainilla | Helado |
| | | MERIENDA | | | | | | | |
| CENA | 17:00 | | | | | | | | |
| | 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 rellenos con pisto y patata | Halibut a la romana con mayonesa y ensalada de tomate | Pechuga de pollo empanada con patatas fritas | Sandwich mixto con ensalada de tomate | Pescado fresco con refrito y brócoli salteado | Revuelto de jamón york con ensalada verde | Lomo a la plancha con pimientos morrones | |
| | | postre | Yogur | Fruta | Yogur | Fruta | Yogur | Fruta | Yogur |

LUNES 6 DICIEMBRE MARTES 7 DICIEMBRE MIÉRCOLES 8 DICIEMBRE JUEVES 9 DICIEMBRE VIERNES 10 DICIEMBRE SABADO 11 DICIEMBRE DOMINGO 12 DICIEMBRE

SEMANA 3

| | | DESAYUNO | | | | | | | |
|--------|-------------|--|--|---|---|--|---|--|----------------------------|
| COMIDA | 8:00- | | | | | | | | |
| | 13:00-15:00 | 1º | Lentejas estofadas | Cocido de fréjoles | Canelones de carne con tomate y bechamel | 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 | Muslos de pollo asado con pimientos morrones | Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde | Palometa con ensalada de tomate | Lomo adobado a la plancha con patatas fritas y ensalada de tomate | Carrilleras al vino con ensalada verde | |
| | | postre | Fruta | Yogur | Fruta | Compota casera de manzana | Natillas de chocolate | Piña en almíbar | Copa de chocolate con nata |
| | | MERIENDA | | | | | | | |
| CENA | 17:00 | | | | | | | | |
| | 20:00-22:00 | 1º | Sopa de ajo y pan | Crema de calabaza | Sopa de arroz | Crema de verduras | Sopa de marisco | Crema de calabacín | Sopa de fideos |
| | 2º | San jacobito con ensaladilla de verduras | Bacalao al horno con pisto de verduras | Albóndigas de pescado en salsa con salteado de verduras | Longaniza con pisto de verduras | Pechuga de pollo encebollada con zanahoria | Pescado fresco a la gallega con patatas panaderas | Palitos (fingers) de pollo con champiñones salteados | |
| | | postre | Yogur | Compota casera de pera | Yogur | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta |

SEMANA 4

| | | LUNES 13 DICIEMBRE | MARTES 14 DICIEMBRE | MIÉRCOLES 15 DICIEMBRE | JUEVES 16 DICIEMBRE | VIERNES 17 DICIEMBRE | SÁBADO 18 DICIEMBRE | DOMINGO 19 DICIEMBRE | |
|--------|-------------|--------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| | 8:00-10:00 | DESAYUNO | | | | | | | |
| COMIDA | 13:00-15:00 | 1° | Arroz a la cubana | Cocido de guisantes con jamón | Guiso de repollo | Menestra de verduras con jamón | Lentejas estofadas | Fabada asturiana | Marmitako de bonito |
| | | 2° | Fritos de caella con mayonesa y limón | Tortilla de patata y queso con ensalada verde | Muslos de pollo al horno con judías salteadas | Pescado fresco con refrito y espárragos y pimientos | Huevos con jamón y patatas fritas | Merluza a la romana con mayonesa y guisantes salteados | Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras |
| | | postre | Fruta | Compota casera de pera | Fruta | Fruta | Yogur | Natillas de vainilla | Tarta San Marcos |
| | 17:00 | MERIENDA | | | | | | | |
| CENA | 20:00-22:00 | 1° | Fideos colorados | Crema de patata y zanahoria | Sopa de pescado | Crema de calabacín | Sopa de ajo y pan | Crema de verduras | Sopa de fideos |
| | | 2° | Ternera guisada con pimientos morrones | Sardinas con patatas a la vinagreta y 1/2 ensalada de tomate | Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata | Pizza casera con ensalada de tomate | Muslos de pollo asado con zanahoria baby | Revuelto de jamón york con salteado de verduras | Rabas con pimientos asados |
| | | postre | Yogur | Yogur | Fruta | Yogur | Compota casera de manzana | Yogur | Fruta |

SEMANA 5

| | | LUNES 20 DICIEMBRE | MARTES 21 DICIEMBRE | MIÉRCOLES 22 DICIEMBRE | JUEVES 23 DICIEMBRE | VIERNES 24 DICIEMBRE | SÁBADO 25 DICIEMBRE | DOMINGO 26 DICIEMBRE | |
|--------|-------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | 8:00- | DESAYUNO | | | | | | | |
| COMIDA | 13:00-15:00 | 1° | Cocido de fréjoles | Lentejas estofadas | Macarrones con atún gratinados | Coliflor con jamón | Moros y cristianos | Menestra de verduras con carne | Paella de marisco |
| | | 2° | Huevos con pisto y patatas | Palometa con ensalada de tomate | Muslos de pollo asado con ensalada verde | Callos guisados y patatas fritas | Muslos de pollo guisado con judías verdes salteadas | Conejo guisado y ensalada verde | Mero a la plancha con salteado de verduras |
| | | postre | Yogur | Yogur | Fruta | Yogur | Compota casera de manzana | Queso fresco con membrillo | Mousse de yogur |
| | 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 | Lomo de Sajonia con patatas fritas | Tortilla de patata y cebolla con brócoli salteado | Albóndigas de pescado en salsa con ensalada verde | Pescado fresco a la gallega con patatas panaderas | Lomo a la plancha con pimientos asados | Palitos de pollo (fingers) con champiñones salteados |
| | | postre | Fruta | Compota casera de pera | Yogur | Fruta | Flan de vainilla | Fruta | Fruta |