

MENÚ BASAL 2021

		LUNES 27 DICIEMBRE	MARTES 28 DICIEMBRE	MIÉRCOLES 29 DICIEMBRE	JUEVES 30 DICIEMBRE	VIERNES 31 DICIEMBRE	SABADO 01 ENERO	DOMINGO 2 ENERO		
SEMANA 1	COMIDA	8:00-10:30	DESAYUNO							
		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 con pisto de verduras	Muslos Pollo Asado con Pimientos morrones	Albondigas de ternera 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	
	17:00	MERIENDA								
	CENA	20:00-22:00	1º	Sopa de lluvia	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Arroz al trote	Crema de maicena	Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria
		2º	Huevos con bechamel y bonito con ensalada verde	Sándwich mixto con ensalada verde	Lomo Sajonia con champiñones	Pescado fresco con espárragos y pimientos	Muslos pollo al horno con judías salteadas	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate	Rabas con pimientos asadas y 1/2 ensalada verde	
postre		Fruta	Yogur	Compota casera de pera	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta		
		LUNES 3 ENERO	MARTES 4 ENERO	MIÉRCOLES 5 ENERO	JUEVES 6 ENERO	VIERNES 7 ENERO	SÁBADO 8 ENERO	DOMINGO 9 ENERO		
SEMANA 2	COMIDA	8:00-10:30	DESAYUNO							
		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	
	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 rellenos con pisto y patata	Halibut a la romana con mayonesa y ensalada de tomate	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	Sándwich 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 10 ENERO	MARTES 11 ENERO	MIÉRCOLES 12 ENERO	JUEVES 13 ENERO	VIERNES 14 ENERO	SÁBADO 15 ENERO	DOMINGO 16 ENERO		
SEMANA 3	COMIDA	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 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	
	17:00	MERIENDA								
	CENA	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		
		LUNES 17 ENERO	MARTES 18 ENERO	MIÉRCOLES 19 ENERO	JUEVES 20 ENERO	VIERNES 21 ENERO	SÁBADO 22 ENERO	DOMINGO 23 ENERO		
SEMANA 4	COMIDA	8:00-10:30	DESAYUNO							
		13:00-15:00	1º	Arroz a la cubana	Cocido de guisantes con jamón	Guiso de repollo	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas	Fabada asturiana	Marmitako de bonito
		2º	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	
	17:00	MERIENDA								
	CENA	20:00-22:00	1º	Fideos colorados	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacín	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de fideos
		2º	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		
		LUNES 24 ENERO	MARTES 25 ENERO	MIÉRCOLES 26 ENERO	JUEVES 27 ENERO	VIERNES 28 ENERO	SÁBADO 29 ENERO	DOMINGO 30 ENERO		
SEMANA 5	COMIDA	8:00-10:30	DESAYUNO							
		13:00-15:00	1º	Cocido de fréjoles	Lentejas estofadas	Macarrones con atún gratinados	Coliflor con jamón	Moros y cristianos	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco
		2º	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	
	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 verduras	Sopa de fideos
		2º	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		