

RESIDENCIA SPA FELECHOSA / MONTEPIÓ MENÚ BASAL 2022

SEMANA 1

		LUNES 16 MAYO	MARTES 17 MAYO	MIÉRCOLES 18 MAYO	JUEVES 19 MAYO	VIERNES 20 MAYO	SÁBADO 21 MAYO	DOMINGO 22 MAYO	
		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Cocido de guisantes con taquitos de jamón	Arroz con costillas	Patatas guisadas con calamares	Lentejas estofadas	Guiso de repollo	Pote Asturiano	Fideua de marisco
		2º	Lacón con cachelos	Bacalao al horno con pisto de verduras	Muslos de pollo asado con pimientos morrones	Pechuga empanada con judias verdes	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la romana con limón y mayonesa y ensalada verde	Ternera asada con guisantes
postre	Yogur desnatado variado	Compota casera de pera	Natillas de vainilla	Fruta	Compota casera de manzana	Macedoniú en almibar	Tarta Selva Negra		
		MERIENDA							
CENA	17:00								
	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 de sajonia con champiñones	Pescado fresco en salsa con espárragos y pimientos morrones	Muslos de pollo al horno con judias salteadas	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate	Rabas con pimientos asados y 1/2 ensalada verde
postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta		

SEMANA 2

		LUNES 23 MAYO	MARTES 24 MAYO	MIÉRCOLES 25 MAYO	JUEVES 26 MAYO	VIERNES 27 MAYO	SÁBADO 28 MAYO	DOMINGO 29 MAYO	
		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Sopa de cocido	Moros y Cristianos	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Macarrones con picadillo	Cocido de fréjoles	Paella de marisco
		2º	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judias verdes salteadas	Tortilla de patata y chorizo y ensalada verde	Albondigas 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	Yogur	Compota casera de pera	Flan de vainilla	Helado		
		MERIENDA							
CENA	17:00								
	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 estrellas
		2º	Huevos rellenos con pisto y patata	Merluza empanada con ensalada de tomate	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	Sandwich mixto con ensalada tomate	Pescado fresco con refrito y brocoli salteado	Revuelto de jamón york con ensalada verde	Lomo a la plancha con pimientos morrones
postre	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur		

SEMANA 3

		LUNES 30 MAYO	MARTES 31 MAYO	MIÉRCOLES 1 JUNIO	JUEVES 2 DE JUNIO	VIERNES 3 JUNIO	SÁBADO 4 JUNIO	DOMINGO 5 JUNIO	
		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Lentejas estofadas	Cocido de fréjoles	Canelones de carne con tomate y bechamel	Porrusalda de Bacalao	Moros y Cristianos	Garbanzos con espinacas	Pote asturiano
		2º	Rotti de Pavo en Salsa Verduritas	Huevos con picadillo y patatas fritas	Muslo de pollo asado con pimientos morrones	Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde	Merluza empanada 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	Compota casera de manzana	Fruta	Natillas de chocolate	Compota casera de manzana	Piña en almibar	Copa de chocolate con nata		
		MERIENDA							
CENA	17:00								
	20:00-22:00	1º	Sopa de pan y ajo	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Crema de verduras	Sopa de marisco	Crema de calabacin	Sopa de fideos
		2º	Sanjacobo con ensaladilla de verduras	Bacalao al horno con pisto de verduras	Albondigas de merluza en salsa con salteado de verduras	Longaniza con pisto de verduras	Pechuga de pollo encebollada con zanahoria	Pescado fresco con patatas panaderas a la gallega	Palitos (fingers) de pollo con champiñones salteados
postre	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta		

SEMANA 4

		LUNES 6 JUNIO	MARTES 7 JUNIO	MIÉRCOLES 8 JUNIO	JUEVES 9 JUNIO	VIERNES 10 JUNIO	SÁBADO 11 JUNIO	DOMINGO 12 JUNIO	
		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	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	Caella con mahonesa y limón	Tortilla de patata y queso con ensalada verde	Pechuga empanada con judias salteadas	Pescado fresco con refrito y espárragos y pimientos morrones	Muslos de pollo asado con zanahoria baby	Merluza a la romana con guisantes salteados y mahonesa	Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras
postre	Fruta	Compota casera de pera	Fruta	Fruta	Compota casera de manzana	Natillas de vainilla	Tarta de San Marcos		
		MERIENDA							
CENA	17:00								
	20:00-22:00	1º	Fideos "coloraos"	Crema de patata y zanahoria	Sopa de pescado	Crema de calabacin	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de fideos
		2º	Ternera guisada con pimientos morrones	Sardinias patata vinagreta y 1/2 tomate	Albondigas de ternera en salsa de tomate y 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	Yogur	Yogur	Fruta		

SEMANA 5

		LUNES 13 JUNIO	MARTES 14 JUNIO	MIÉRCOLES 15 JUNIO	JUEVES 16 JUNIO	VIERNES 17 JUNIO	SÁBADO 18 JUNIO	DOMINGO 19 JUNIO	
		DESAYUNO							
COMIDA	8:00-10:30								
	13:00-15:00	1º	Sopa de cocido	Lentejas estofadas	Patatas guisadas con carne	Coliflor con jamón	Moros y cristianos	Menestra de verduras con carne	Paella de marisco
		2º	Cocido de garbanzos	Huevos con pisto y patata panadera	Pechuga encebollada con zanahoria baby	Callos guisados y patatas fritas	Muslos de pollo con judias verdes	Conejo guisado y ensalada verde	Merluza empanada con ensalada de tomate
postre	Yogur	Compota casera de pera	Fruta	Yogur	Compota casera de manzana	Queso fresco con membrillo	Mousse de yogur		
		MERIENDA							
CENA	17:00								
	20:00-22:00	1º	Crema de verduras	Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de Lluvia	Sopa de ajo y pan	Crema de verduras	Sopa de fideos
		2º	Roti de pavo en salsa con espárragos	Lomo de sajonia con pimiento asado	Albondigas de pescado con brócoli salteado	Tortilla de patata y cebolla y lechuga	Pescado fresco a la gallega con patatas panaderas	Lomo a la plancha con patatas fritas	Palitos de pollo-fingers con champiñones salteados
postre	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Fruta		