

MENÚ BASAL 2022

SEMANA 1

		LUNES 20 DE JUNIO								MARTES 21 DE JUNIO		MIÉRCOLES 22 DE JUNIO		JUEVES 23 DE JUNIO		VIERNES 24 DE JUNIO		SÁBADO 25 DE JUNIO		DOMINGO 26 DE JUNIO	
		8:00-10:30		DESAYUNO																	
COMIDA	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	Albondigas en salsa con salteado de verduras	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la romana con limón y mayonesa y ensalada verde	Tenera 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												
		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 de sajonia con champiñones	Pescado fresco en salsa con espárragos y pimientos morrones	Pechuga de pollo empanada con judías verdes 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 27 DE JUNIO								MARTES 28 DE JUNIO		MIÉRCOLES 29 DE JUNIO		JUEVES 30 DE JUNIO		VIERNES 1 DE JULIO		SÁBADO 2 DE JULIO		DOMINGO 3 DE JULIO	
		8:00-10:30		DESAYUNO																	
COMIDA	13:00-15:00	1º	Sopa de cocido	Moros y Cristianos	Lentejas estofadas	Menestra de verduras con carne	Macarrones con picadillo gratinados	Cocido de fréjoles	Paella de marisco												
		2º	Cocido de garbanzos	Codillo guisado con judías 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	Compota de pera	Yogurt	Flan de vainilla	Helado												
		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	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 4 DE JULIO								MARTES 5 DE JULIO		MIÉRCOLES 6 DE JULIO		JUEVES 7 DE JULIO		VIERNES 8 DE JULIO		SÁBADO 9 DE JULIO		DOMINGO 10 DE JULIO	
		8:00-10:30		DESAYUNO																	
COMIDA	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 con ensalada de tomate	Carrilleras al vino con ensalada verde												
		postre	Fruta	Yogur	Fruta	Compota de manzana	Natillas de chocolate	Piña en almibar	Copa de chocolate con nata												
		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 marisco	Crema de calabacín	Sopa de fideos												
		2º	Sanjacobo con ensaladilla de verduras	Bacalao al horno con pisto de verduras	Albóndigas 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												

		LUNES 11 DE JULIO								MARTES 12 DE JULIO		MIÉRCOLES 13 DE JULIO		JUEVES 14 DE JULIO		VIERNES 15 DE JULIO		SÁBADO 16 DE JULIO		DOMINGO 17 DE JULIO	
		8:00-10:30		DESAYUNO																	

SEMANA 4

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	Fritos de 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	Huevos con jamón y patatas fritas	Merluza a la romana con guisantes salteados y mahonesa	Carrilleras al vino y ensaladilla de verduras
		postre	Fruta	Compota casera de pera	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de vainilla	Tarta de San Marcos
	17:00	MERIENDA							
CENA	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	Albóndigas 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 de calamar con pimientos asados
		postre	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta

SEMANA 5

		LUNES 18 DE JULIO	MARTES 19 DE JULIO	MIÉRCOLES 20 DE JULIO	JUEVES 21 DE JULIO	VIERNES 22 DE JULIO	SÁBADO 23 DE JULIO	DOMINGO 24 DE JULIO	
	8:00-10:30	DESAYUNO							
COMIDA	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 salteadas	Conejo guisado y ensalada verde	Merluza empanada con ensalada de tomate
		postre	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Compota casera de manzana	Queso fresco con membrillo	Mousse de yogur
	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 pimiento asado	Albóndigas 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	Compota de pera	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Fruta