

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9			
<b>Menestra de verduras</b> (judía verde, guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa)  <b>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas</b> (cebolla, caldo de pollo, orégano y tomillo) <b>Patatas fritas</b>  <b>Fruta</b>		<b>Lentejas caseras</b> (harina, patata zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)  <b>Bacalao al horno en salsa de tomate casera</b> (Harina, cebolla, ajo y tomate) <b>Verduras salteadas</b>  <b>Fruta / Yogur de soja</b>		<b>Patatas guisadas con atún</b> (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, patata y ajo)  <b>Ensalada de pimientos</b> <b>Albóndigas en salsa</b> (harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo y zanahoria) <b>Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes</b> <b>Fruta / Yogur de soja</b>		<b>Arroz ECOLÓGICO con tacos de pollo</b> (ajo, cebolla, tomate, caldo de pollo y zanahoria)  <b>Lombarda con manzana</b> <b>Boquerones a la andaluza</b>  <b>Tomate aliñado</b> (aceite de oliva y orégano) <b>Fruta / Yogur de soja</b>		<b>Sopa de fideos</b> (pasta)  <b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) <b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b> <b>Fruta</b>		<b>Sopa de fideos</b> (pasta)  <b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) <b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b> <b>Fruta</b>	
<b>Macarrones con salsa de tomate</b>  <b>Brócoli aliñado</b>  <b>Merluza a la romana</b> (harina y huevo)  <b>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b> <b>Fruta</b>		<b>Fabada asturiana</b> (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)  <b>Tortilla francesa</b>  <b>Salsa de tomate casera</b> (ajo, cebolla y tomate) <b>Fruta</b>		<b>Arroz ECOLÓGICO con salsa de tomate</b>  <b>Ensalada mixta</b> (lechuga, atún, tomate, aceituna, pimiento, maíz, huevo y zanahoria) <b>Estofado de ternera</b> (harina, cebolla, pimiento, ajo y zanahoria)  <b>Salteado de champiñón y zanahoria en dados</b> <b>Fruta / Yogur de soja</b>		<b>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</b>  <b>Pechuga de pollo en salsa de zanahoria</b> (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria) <b>Patatas fritas</b>  <b>Fruta / Yogur de soja</b>		<b>Fideua de marisco</b> (pasta, ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar y caldo de pescado)  <b>Coliflor a la gallega</b>  <b>Skipper de bacalao</b> (harina)  <b>Tacos de tomate aliñados</b> (aceite de oliva, sal y orégano) <b>Fruta</b>			

¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º PLATOS			
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
Huevo		Pescado / Carne	
POSTRES			
Fruta / Postre de soja		Preferiblemente fruta	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

