










































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 7</b> <b>Arroz blanco con salsa de tomate</b>  <b>Mini empanadillas de atún</b>  <b>Varitas de merluza</b>   <b>Ensalada de tomate, queso fresco y aguacate</b>   <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 	<b>Día 8</b> <b>Lentejas a la hortelana</b> (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria)   <b>Huevos duros con tomate y queso gratinados</b>  <b>PEQUES: Tortilla francesa</b>   <b>Salteado de champiñón y espárragos</b>  <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 9</b> <b>Judías verdes salteadas con huevo duro</b>  <b>PEQUES: Crema de judías verdes, zanahoria y patata</b>  <b>Filetes de jamón asado</b> (ajo, harina, cebolla, zanahoria, carne de cerdo)   <b>Puré de patata</b>   <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 10</b> <b>Plumas con crema de quesos</b> (pasta, nata y quesos)  <b>PEQUES: Plumas con salsa de tomate</b>   <b>Bacalao en salsa vizcaína</b> (harina, tomate, cebolla y pimiento)  <b>PEQUES: Bacalao empanado</b>   <b>Salteado de verduras mediterráneo</b>  <b>Fruta del tiempo /Petit</b> 
	<b>Día 13</b> <b>Judías blancas con almejas</b> (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria y almeja)  <b>Tortilla española</b> (huevo, patata y aceite de oliva)   <b>Tomate en tacos aliñados con AOVE, sal y orégano</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 14</b> <b>Arroz INTEGRAL al horno a la campesina</b> (tomate, caldo de pollo, cebolla, ajo, pimiento y tacos de jamón) <b>Merluza a la romana</b> (harina y huevo)   <b>Champiñón al ajillo</b> <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 	<b>Día 15</b> <b>Sopa de cocido (pasta)</b>   <b>Cocido completo: Garbanzo, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</b>   <b>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 	<b>Día 16</b> <b>Puré de verduras naturales</b> (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) <b>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas</b> (cebolla, tomillo y orégano)  <b>Patatas fritas</b>   <b>Fruta del tiempo</b>
<b>Día 20</b> <b>Crema de boniato con picatostes</b> (boniato, patata, zanahoria y caldo de verduras)  <b>Chuleta de Sajonia al horno</b>  <b>Lechuga, mango, piquillo y zanahoria</b> <b>Fruta / Gelatina sin azúcar</b>	<b>Día 21</b> <b>Arroz 3 delicias</b> (zanahoria, huevo, gamba y guisante)  <b>PEQUES: Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Boquerones a la andaluza</b> (harina)  <b>PEQUES: Merluza empanada</b>  <b>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 22</b> <b>Ensalada de garbanzos y quinoa</b> (quinoa, tomate, atún, zanahoria, surimi de pescado y huevo)  <b>PEQUES: Guiso de garbanzos</b> (harina, ajo, cebolla, zanahoria y carne de cerdo)  <b>Pechuga de pollo plancha con salsa de tomate casera</b> (tomate, ajo, cebolla y orégano)  <b>Calabacín rebozado</b> (harina y huevo)  <b>Fruta del tiempo/Petit</b> 	<b>Día 23</b> <b>Guisantes salteados con cebollita, huevo y taquitos de jamón</b>  <b>PEQUES: Crema de guisantes</b> (puerro, guisante y patata)  <b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo, tomate, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)  <b>Patatas fritas</b>   <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 24</b> <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> (carne de ternera, pasta, cebolla y tomate)   <b>Palometa a la portuguesa</b> (harina, cebolla, pimiento rojo y verde y caldo de verdura)  <b>Salteado de verduras</b> <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 
<b>Día 27</b> <b>Pastel de patata y carne gratinado</b> (patata, tomate, cebolla, queso y ternera)  <b>PEQUES: Patatas conmineras</b> (patata, harina, ajo, cebolla, pimiento, zanahoria y comino)  <b>Escalope de lomo de cerdo</b> (carne de cerdo, huevo y pan)  <b>Ensalada de tomate, maíz, y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 	<b>Día 28</b> <b>Lentejas caseras</b> (ajo, patata, zanahoria, harina, cebolla, tomate y carne de cerdo)   <b>Skipper de bacalao</b> (harina)   <b>Ensalada de tomate, maíz, huevo y zanahoria</b>  <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 29</b> <b>Crema de brócoli y coliflor</b> (brócoli, coliflor, puerro y patata)  <b>Taquitos de pavo guisados</b> (harina, cebolla, ajo y zanahoria)  <b>Cuscús</b> (sémola de trigo y caldo de verduras)  <b>Fruta del tiempo/Yogur</b> 	<b>Día 30</b> <b>Fusilli gratinados con salsa de tomate y queso</b>   <b>Tortilla a la francesa</b>   <b>Ensalada de escarola, maíz y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Día 1 de mayo</b> 

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

¿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	
<b>1º PLATOS</b>			
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
<b>2º PLATOS</b>			
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
Huevo		Pescado / Carne	
<b>POSTRES</b>			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

