

LUNES	MARTES ★Día 1★	MIÉRCOLES ★Día 2★	JUEVES ★Día 3★	VIERNES ★Día 4★	SÁBADO ★Día 5★	DOMINGO ★Día 6★
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	Ensalada de verano (patata, tomate, atún, zanahoria, aceitunas y huevo) 🥗 Filete de palometa con salsa de tomate 🐟 Champiñón salteado Fruta	Puré de verduras (judía verde, acelgas, calabacín, zanahoria, espinaca y patata) Pollo asado con limón y especias (limón, cebolla, tomillo y romero) Patatas fritas 🍟 Fruta/Yogur	Macarrones boloñesa (pasta, cebolla, tomate y ternera) 🍝 o Espárragos verdes plancha Merluza a la romana (harina, y huevo) 🐟🍳 Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta	Lentejas a la riojana (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria y carne de cerdo) Tortilla francesa con salsa de tomate 🍳 Tacos de tomate y queso aliñados 🌮 Fruta	Ensalada completa (maíz, lechuga, tomate, aceitunas atún, huevo, queso, cebolla zanahoria y espárragos) 🥗🐟🥚 Lasaña de carne (pasta, queso, bechamel, tomate y carne de ternera y cerdo) 🍝 Fruta	Ñoquis con salsa de quesos 🍝 Chuleta de Sajonia al horno Salteado de Champiñón Flan de vainilla 🍰
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	Farfalle con crema de queso (pasta, quesos y nata) 🍝 Huevos fritos con pisto (cebolla, pimiento, calabacín y tomate) 🍳 Patatas panadera 🍟 Yogur 🥛	Arroz con tomate y picadillo de salchichas de pollo y pavo Boquerones rebozados (harina) 🐟🍷 Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta	Gazpacho andaluz con picatostes (tomate, pepino, ajo, cebolla, pimientos, pan aceite de oliva, vinagre y cominos) 🍷 (Cinta de lomo adobada al horno) Patatas fritas 🍟 Fruta	Pizza de jamón y queso 🍷🍝 Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Natillas 🍰 Zumito de leche y fruta 🍷 Refresco	Hamburguesa de ternera y cerdo con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate 🍷🍷 Patatas fritas 🍟 Fruta Batido 🍷 Refresco	Ensalada de arroz 🍷🐟 Escalope de Lomo de cerdo (huevo y pan rallado) 🍷🍷 Patatas fritas 🍟 Fruta

🚰 Agua incluida en todas las comidas • 🍞 Pan integral al menos dos días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



LUNES ★Día 7★	MARTES ★Día 8★	MIÉRCOLES ★Día 9★	JUEVES ★Día 10★	VIERNES ★Día 11★	SÁBADO ★Día 12★	DOMINGO ★Día 13★
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Espaguetis con verduras  o Judías verdes con jamón 2º: Tortilla española  Guarnición: Rodajas de tomate aliñadas con AOVE y ajito Melón	1º: Arroz 'senyoret' (ajo, Cebolla, arroz <u>integral</u> , tomate, pimiento, gamba y calamar)  o Escalivada (Pimiento, berenjena y cebolla) 2º: Tortilla a la francesa  Guarnición: Tomate, maíz, aceituna negra y zanahoria. Manzana 	1º: Lentejas hortelana (Harina, patata, zanahoria, tomate, ajo, pimiento y cebolla)  2º: Merluza al horno en salsa con gulas (Maizena, ajo, cebolla, surimi de pescado, perejil)  Guarnición: Salteado de champiñón Yogur sin azúcar 	1º: Ensalada campera  (Patata, atún, aceitunas, huevo, zanahoria y tomate) 2º: Pechuga de pollo a la plancha (Con salsa de la abuela (ajo, Maizena, cebolla, zanahoria, laurel y tomillo) Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Plátano 	1º: Puré de verduras frescas (judía v, acelga, patata calabacín, tomate, zanahoria, calabaza y espinaca)  2º: Macarrones con salsa con salsa boloñesa de lentejas (pasta integral, ajo, cebolla, tomate y lentejas)  Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pera	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, atún, pepinillo y mahonesa)  Brochetas de pollo a la barbacoa (Carne de pollo, pimentón, ajo y orégano)  Salteado de verduras Fruta	Pimientos del piquillo rellenos de marisco (gamba, bechamel y mejillón)  Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, ajo, guisantes, zanahoria y tomate) Patatas panadera  Trata 
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras salteada con jamón Alitas de pollo marinadas al horno Patatas fritas  Yogur 	Crema de champiñón con picatostes  Escalope de cerdo (huevo y pan rallado)  Patatas al horno a lo pobre Fruta	Espaguetis carbonara (pasta, nata y bacon) Huevos a la plancha  Pisto manchego (tomate, calabacín, cebolla y pimiento) Fruta	Arroz milanese (ajo, guisantes, cebolla, tomate y queso)  Filete de atún empanado (pan rallado)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate  Patatas Fritas  Zumo Yogur  Refresco	Fajitas rellenas de pollo y verduras y de jamón y queso  Patatas panadera  Fruta Batido leche 	Sopa de picadillo  Tortilla francesa con salchichas (huevo, carne de pollo y pavo)  Patatas fritas  Fruta

 Agua incluida en todas las comidas •  Pan integral al menos dos días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



LUNES ★Día 14★	MARTES ★Día 15★	MIÉRCOLES ★Día 16★	JUEVES ★Día 17★	VIERNES ★Día 18★	SÁBADO ★Día 19★	DOMINGO ★Día 20★
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Pasta de colores en ensalada (<i>Pasta <u>integral</u>, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas</i>) 🥕🥔🐟🥚 2º: Filete de caballa al horno con fritada (<i>cebolla, pimiento y salsa de tomate</i>) 🐟 Guarnición: Verdura asada Manzana 🍏	1º: Guisantes salteados con cebollita 🥕 2º: Jamoncitos de pollo asados (<i>En su jugo y finas hierbas</i>) Guarnición: Patata asada 🍟 Plátano 🍌	1º: Garbanzos en ensalada (<i>Tomate, tomate, zanahoria, atún y surimi de pescado</i>) 🥕🐟 2º: Huevos cocidos con salsa de tomate casera (<i>tomate, ajo y cebolla</i>) 🥕 Guarnición: Ensalada de lechugas, maíz, zanahoria y aceitunas Yogur sin azúcar 🥛	1º: Paella de verduras (<i>Arroz <u>integral</u>, cebolla, ajo, tomate, pimiento, judía verde, alcachofa y zanahoria</i>) o Verduras asadas 2º: Abadejo al horno en salsa verde (<i>Maizena, cebolla, ajo y perejil</i>) 🐟 Guarnición: Tomate aliñado (<i>AOVE y orégano</i>) Melón 🍈	1º: Crema de brócoli y coliflor 🥦 (Brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) 2º: Fusilli de lentejas con falsa carbonara (<i>lentejas, leche evaporada, pimienta y champiñón</i>) 🍄 Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Manzana 🍏	Calabacín gratinado relleno de atún 🐟🥕🍌 Costillas al ajillo (<i>ajo y vino</i>) 🍷 Champiñón 🍄 Fruta	Ensalada mixta (<i>lechuga, maíz, tomate, cebolla, atún, queso, zanahoria, aceitunas y espárragos</i>) 🥕🐟🥚🍌 Canelones al horno (<i>pasta, carne de cerdo, tomate, bechamel y queso</i>) 🍝🍷 Natillas 🍦
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Judías verdes con salsa de tomate Recomendado de lomo (<i>carne de cerdo queso y pan rallado</i>) 🥩🍷 Boniato asado Fruta	Arroz 3 delicias con salsa agri dulce 🐟🥕🥔 Filetes de merluza en salsa (<i>harina, cebolla, ajo y vino</i>) 🐟🥕🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur 🥛	Espaguetis con verduritas 🥕 Rabas de calamar 🐙 y empanadillas de atún 🐟 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Gazpacho andaluz (<i>tomate, pepino, ajo, cebolla, pimiento, pan, aceite de oliva, vinagre y cominos</i>) 🥕 Filetes rusos en salsa (<i>ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y tomate</i>) 🥩🥕 Patatas fritas 🍟 Fruta	Paninis caseros de jamón y queso 🍷🍷 Patatas fritas 🍟 Yogur 🥛 Refresco Zumo	Sándwich mixto (2) (<i>pan, carne de cerdo, mantequilla y queso</i>) 🍷🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Batido leche 🥛 Refresco	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de bacalao rebozado 🐟 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta

🍷 Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos dos días 🍷 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



LUNES ★Día 21★	MARTES ★Día 22★	MIÉRCOLES ★Día 23★	JUEVES ★Día 24★	VIERNES ★Día 25★	SÁBADO ★Día 26★	DOMINGO ★Día 27★
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Lentejas guisadas □ (Ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate) 🍷 2º: Tortilla española clásica (Huevo y patata) 🍷 Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas. Naranja □	1º: Menestra de verduras □ (judía verde, alcachofa, coles, champiñón, zanahoria, espárragos y guisante) 2º: Hamburguesa casera y natural a la plancha (carne de pollo y cerdo) Guarnición: Ensalada de tomate y queso fresco aliñados □ 🍷 Plátano □	1º: judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, tomate y cebolla) 🍷 2º: Merluza al horno con ajo y perejil 🍷 Guarnición: Escarola, tomate, mango, aceituna y zanahoria Yogur sin azúcar □ 🍷	1º: Arroz 3 delicias (huevo, Guisante, zanahoria y gamba) 🍷 o Alcachofas salteadas con cebollita y huevo duro 2º: Falafel al horno en salsa verde (garbanzo, ajo, Maizena, perejil, comino, cebolla) Guarnición: Cuscús con caldo de verduras 🍷 Manzana □	1º: Espaguetis napolitana □ (Pasta <u>integral</u>, tomate, cebolla, albahaca y orégano) 🍷 2º: Palometa al horno a la portuguesa (Maizena, ajo, cebolla, perejil, guisante, tomate y pimentón) 🍷 Guarnición: Boniato asado Pera	Huevos rotos con gulas y patatas pandera 🍷 🍷 Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino) 🍷 Ensalada de pimientos Fruta	Patata asada rellena de atún gratinada (atún, salsa bechamel y queso) 🍷 🍷 Secreto de cerdo a la plancha con salsa de vino dulce 🍷 🍷 Salteado de verdura Flan de huevo 🍷 🍷
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Sopa de picadillo 🍷 🍷 Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria) 🍷 Patatas fritas 🍷 Natillas 🍷	Risotto de setas 🍷 Croquetas de jamón 🍷 y varitas de merluza 🍷 🍷 Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz Fruta	Verduras asadas (berenjena, pimiento, calabacín, espárragos y patata) Pollo al ajillo 🍷 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta	Macarrones a la carbonara (pasta, nata, carne de cerdo) 🍷 Bacalao al horno con salsa de tomate 🍷 🍷 Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y maíz Fruta	Pizza de jamón y queso 🍷 🍷 Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Yogur 🍷 Zumo	Kebab turco de pollo y ternera con salsa de yogur 🍷 🍷 Patatas fritas 🍷 Refresco Batido 🍷 Fruta	Ensalada de arroz 🍷 🍷 Cinta de lomo adobada (carne de cerdo) Patatas fritas 🍷 Fruta

□ Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos dos días 🍷 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



LUNES ★Día 28★	MARTES ★Día 29★	MIÉRCOLES ★Día 30★	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales				
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Fideuá de pollo ☐ (Pasta, ajo, cebolla, pollo y tomate) o Ensalada de pimiento asado 2º: Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, tomate y pimiento) Guarnición: Salteado de verduras Fruta	1º: Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, puerro, patata y zanahoria) 2º: Pollo asado con limón y especias (limón, cebolla, tomillo y romero) Guarnición: Salteado de espárragos y guisantes Fruta	1º: Sopa de cocido reconfortante (Caldo con fideos) 2º: Cocido completo tradicional ☐ (Garbanzos, patata, chorizo, ternera y pollo) Guarnición: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Yogur sin azúcar ☐				
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Coliflor con salsa bechamel gratinada Chuletas de aguja de cerdo a la plancha Patatas fritas Natillas	Revuelto de setas y gambas Filete de merluza a la romana Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Arroz al curry Tortilla española con pimiento (huevo, patata y pimientos) Rodajas de tomate con aguacate Fruta				

☐ Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos dos días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



Firmado Médico	Firmado Centro	Firmado responsable de Cocina

