

# MENÚ 1

## COMIDA

## CENA

### LUNES

Ensalada variada + Merluza a la plancha con guarnición de habichuelas a la vinagreta

Brochetas de pollo con verduras salteadas + Pan + Vaso de leche

### MARTES

Ensalada de verduras + Arroz con huevo a la plancha y tomate triturado

Puré de verduras (Verduras + Patata) + Calamar a la plancha + Yogur

### MIÉRCOLES

Ensalada variada + Macarrones a la boloñesa (carne picada de pollo/pavo)

Besugo al horno con verduras + Patatas + Vaso de leche

### JUEVES

Mejillones al vapor + Hervido de patatas y verduras

Ensalada variada + Salteado de solomillo de cerdo con guisantes + Vaso de leche

### VIERNES

Ensalada variada con taquitos de jamón cocido + Lasaña de verduras

Conejo y Patata al horno con verduras + Vaso de leche

### SÁBADO

Ensalada variada + Paella de marisco

Verduras a la plancha + Filete de ternera a la plancha + Biscotes + Vaso de leche

### DOMINGO

Ensalada variada + Cocido (Verduras + Sopa de Fideos + Garbanzos + Pollo)

Ensalada variada + Tortilla con gambas + Pan + Queso fresco a la plancha

## MENÚ 2

### COMIDA

### CENA

#### LUNES

Ensalada variada + Estofado de pavo (Patata + Pavo + Verduras)

Verduras al papillote + Dorada y Boniato al horno + Vaso de leche

#### MARTES

Ensalada variada + Potaje de garbanzos

Revuelto de verduras + Pan + Yogur

#### MIÉRCOLES

Ensalada variada + Espaguetis con almejas

Verduras con patatas hervidas + Pollo con pisto a la plancha + Vaso de leche

#### JUEVES

Ensalada Variada + Arroz tres delicias (Arroz + Guisantes + Tortilla francesa + Verduras)

Verduras salteadas con habas + Merluza al pil pil + Yogur

#### VIERNES

Patatas y verduras asadas + Albóndigas de Pollo

Ensalada variada + Sopa de verduras con picatostes + Lenguado a la plancha + Vaso de leche

#### SÁBADO

Ensalada variada + Cous  
Cous con pavo

Espárragos Trigueros a la plancha + Sepia a la plancha + Pan + Vaso de leche

#### DOMINGO

Ensalada variada + Paella de pollo

Menestra de verduras con huevo escalfado + Pan + Queso fresco

## MENÚ 3

### COMIDA

### CENA

#### LUNES

Ensalada variada + Lentejas con jamón

Lubina con verduras y patatas al horno + Vaso de leche

Ensalada variada + Huevo a la plancha con patatas + Vaso de leche

#### MARTES

Ensalada variada + Guisado de Conejo (Patata + Conejo + Verduras)

#### MIÉRCOLES

Ensalada variada + Cous Cous (Sémola + Pavo + Verduras)

Ensalada Cesar (Verduras + Picatostes de pan) + Salmón ahumado trinchado con queso fresco

#### JUEVES

Ensalada Variada + Sopa de Arroz con Pollo

Ensalada variada con queso fresco + Pulpo a la gallega (Pulpo + Patatas)

#### VIERNES

Ensalada variada + Revuelto de patatas con jamón ibérico

Ensalada variada + Hamburguesa de pollo + Biscotes + Vaso de leche

#### SÁBADO

Ensalada variada + Tallarines con gambas y verduras

Ensalada variada + Lomo de cerdo a la plancha con guisantes + Yogur

#### DOMINGO

Ensalada variada + Paella mixta

Ensalada variada con queso fresco + Brochetas de solomillo de ternera con verduras + Pan

## MENÚ 4

### COMIDA

### CENA

#### LUNES

Ensalada variada +  
Guisantes salteados con  
jamón ibérico

Mero al horno con  
verduras y patatas + Vaso  
de leche

#### MARTES

Ensalada variada + Puré de  
patatas + Sepia a la plancha  
con cebolla

Alcachofas a la plancha +  
Muslos de pavo al horno +  
Pan + Vaso de leche

#### MIÉRCOLES

Ensalada variada con palitos  
de cangrejo + Habichuelas  
con champiñones

Puré de verduras con  
patata + Tortilla francesa  
con tomate + Queso fresco

#### JUEVES

Ensalada de patata completa  
(Verduras + Patata + Huevo +  
Atún)

Verduras salteadas +  
Pechuga de pollo a la  
plancha con salsa de  
sésamo + Pan + Vaso de  
leche

#### VIERNES

Ensalada variada + Rissoto  
de bogavante

Ensalada de palmitos +  
Caballa con perejil y limón  
+ Pan + Yogur

#### SÁBADO

Ensalada variada +  
Garbanzos con verduras +  
Pollo al limón

Ensalada variada + Lubina  
con puerro y zanahoria  
salteadas + Pan + Vaso de  
leche

#### DOMINGO

Ensalada variada + Sopa de  
Fideos con Pelota de Pavo

Ensalada de patata +  
Emperador encebollado +  
Yogur

### **Desayunos:**

- Leche, Yogur, Bebidas Vegetales, Kéfir, Queso Fresco
- Tostada, Cereales, Muesli. Copos de Avena, Biscotes, Galletas
- Fruta
- 

### **Almuerzos:**

- Leche, Yogur, Queso Fresco, Gelatina
- Pan, Biscotes, Barrita de Cereales, Tortitas
- Fruta
- 

### **Meriendas:**

- Fruta
- Yogur, Leche, Bebidas Vegetales, Kéfir, Gelatina
- Frutos Secos