

MENÚ

LUNES 18 DE AGOSTO



ALMUERZO

Sopa juliana de verduras



Lomo encebollado



Arroz



Fruta



CENA

Pasta con verduras y huevo



Fruta



MENÚ

MARTES 19 DE AGOSTO



ALMUERZO

Crema de verduras y lentejas



Pollo a la provenzal



Papas sancochadas

Fruta



CENA

Empanadilla de atún



Ensalada



Fruta



DIETA



MENÚ

MIÉRCOLES 20
DE AGOSTO



ALMUERZO

Crema de berros



Arroz mar y montaña



Fruta



CENA

Hamburguesas al horno



Judías verdes y tomates



Fruta



MENÚ

JUEVES 21 DE AGOSTO



ALMUERZO

Sopa de castellana



Merluza empanada



Ensalada



Fruta

DIETA



CENA

Tortilla francesa



Vinagreta de judías blancas



Fruta



MENÚ

VIERNES 22 DE AGOSTO



ALMUERZO

Puré de verduras



Macarrones con jamón

Yogur



CENA

Pescado al horno



Verduras



Fruta



MENÚ

SÁBADO 23 DE AGOSTO



ALMUERZO

Ensalada



Barbacoa de chuletas, pollo, chorizo



y papas arrugadas



Fruta



CENA

Salteado de verduras asiáticas



con huevo y arroz

Fruta



MENÚ

DOMINGO 24
DE AGOSTO



ALMUERZO

Sopa de pescado



Pavo con verduras



Fruta



CENA

Caballa con ensalada de tomates



Papas sancochadas



Fruta



MENÚ

LUNES 25 DE AGOSTO



ALMUERZO

Crema con legumbres



Tallarines con verduras y jamón york



Fruta



CENA

Sopa de hortalizas



Tortilla francesa



Ensalada de tomates aliñados



Fruta



MENÚ

MARTES 26 DE AGOSTO



ALMUERZO

Caldo de millo
con zanahoria y calabacín



Pollo mechado con arroz



Yogur



DIETA



CENA

Pastel mediterráneo con verduras

Fruta



MENÚ

MIÉRCOLES 27
DE AGOSTO



ALMUERZO

Puré de calabaza



Albóndigas de merluza



Ensalada de berros



Fruta



DIETA



CENA

Verduras salteadas



con huevo y papas sancochadas



Fruta



MENÚ

JUEVES 28 DE AGOSTO



ALMUERZO

Sopa juliana



Lomo con salsa de piña



verduras



Fruta



CENA

Crema de espinacas



Pizza con verduras y atún



Fruta



MENÚ

VIERNES 29 DE AGOSTO



ALMUERZO

Potaje canario



Arroz amarillo con verduras y ternera



Tarta de cumpleaños



CENA

Tortilla de calabacines



Salpicón de caballa con pepino y cebolla

Fruta



MENÚ

SÁBADO 30 DE AGOSTO



ALMUERZO

Pollo asado al limón



Salteado de verduras y papas



Fruta



CENA

Bocadillo de pata con vegetales



Fruta y yogur



MENÚ

DOMINGO 31
DE AGOSTO



ALMUERZO

Ensalada de la huerta



Garbanzada



Piña



CENA

Pescado al horno



con tomates asados



Arroz blanco



Fruta



MENÚ

LUNES 1
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Potaje de la abuela



Pasta con salsa de tomate y atún



Fruta



CENA

Estofado de pollo
con manzanas salteadas



Fruta



MENÚ

MARTES 2
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO



Potaje de lentejas



Cinta de lomo

arroz blanco con ajo y perejil



Fruta



CENA

Tortilla francesa



Ensalada



Fruta



MENÚ

MIÉRCOLES 3
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Sopa minestrone



Churros de pescado



con legumbres a la vinagreta

DIETA



Natillas



CENA

Salteado de verduras



con jamón y arroz blanco



Fruta



MENÚ

JUEVES 4
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Puré de zanahorias



Lasaña de ternera



Fruta



DIETA



CENA

Pescado al horno



Wok de verduras



Yogur



MENÚ

VIERNES 5
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Crema hortelana



Muslo de pollo asado



con papas sancochadas



Fruta



CENA

Consomé



Flauta de jamón y queso



con verduras



Fruta



SIN LACTOSA



MENÚ

SÁBADO 6
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Ensalada



Pavo asado



con zanahorias y calabacín

Fruta



CENA

Ensalada con espárragos



Rollitos orientales



SIN LACTOSA



Fruta



MENÚ

DOMINGO
7 DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Gazpacho



Arroz cremoso



con pescado y verduras

Gelatina



CENA

Pisto de huevo sancochado



Natilla



MENÚ

LUNES 8
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Crema de guisantes



Fideua



Fruta



CENA

Croquetas de pollo



Ensalada de tomates



Fruta



DIETA



MENÚ

MARTES 9
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Sopa de verduras



Pastel de pescado



Ensalada de remolacha



Fruta



DIETA



CENA

Salteado de verduras



con papas y huevo sancochado



Fruta



MENÚ

MIÉRCOLES 10
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Crema hortelana



Lomo con salsa de óregano



Arroz blanco



Fruta



CENA

Consomé



Pescado al horno

con cebolla y tomates



Fruta



MENÚ

JUEVES 11
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Potaje canario



Tortilla



Ensalada de millo



Yogur



CENA

Estofado de jamoncitos



Menestra de verduras



Fruta



MENÚ

VIERNES 12
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Sopa campesina



Albóndigas



Arroz blanco



Fruta



CENA

Ensalada con atún



Fruta



MENÚ

SÁBADO 13
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Ensalada



Ropa vieja



Gelatina



CENA

Sopa de la abuela



Tortilla francesa con jamón



Verduras



Fruta



MENÚ

DOMINGO 14
DE SEPTIEMBRE

DIETA



ALMUERZO

Pechuga de pollo empanada



Ensalada de pimientos



Natillas



CENA

Pescado con mojo verde



Menestra de verduras y papas



Fruta

