

Menú de comidas Octubre-Junio

PRIMERA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Sopa de pescado	Filetes rusos de ternera y ensalada
Martes	Puré de verduras	Filete de Gallo y patatas
Miércoles	Lentejas estofadas	Tortilla de patatas
Jueves	Crema de espinacas	Pollo en su jugo con guarnición
Viernes	Judías blancas con chorizo	Pez espada a la plancha

SEGUNDA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Coditos con tomate	Albóndigas de ternera en salsa
Martes	Potaje de garbanzos con espinacas	Croquetas caseras de pollo
Miércoles	Arroz con tomate	Revuelto de huevo con Jamón Y.
Jueves	Sopa de marisco	Redondo de pavo en salsa de zanahoria
Viernes	Puré de verduras	Lomos de merluza a la romana

TERCERA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Crema de zanahoria	Filetes rusos de ternera con ensalada
Martes	Puré de lentejas	Filete de Gallo y ensalada
Miércoles	Sopa de picadillo	Tortilla de patata y ensalada
Jueves	Puré de verduras	Pollo asado con patatas panaderas
Viernes	Patatas con costilla	Pez espada a la plancha

CUARTA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Macarrones con tomate	Albóndigas de ternera en salsa
Martes	Puré de verduras	Lomos de merluza en salsa verde
Miércoles	Judías blancas con chorizo	Tortilla de espinacas
Jueves	Arroz con tomate	Pollo guisado con guarnición
Viernes	Sopa de cocido	Cocido con verduras y carne

QUINTA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Crema de zanahoria	Filetes rusos de ternera y tomate
Martes	Lentejas con espinacas	Lomos de merluza a la romana
Miércoles	Sopa de pollo con arroz	Revuelto de huevo y salchichas
Jueves	Puré de verduras	Redondo de pavo y patatas fritas
Viernes	Coditos con tomate	Lomo de cerdo con ensalada

DESAYUNOS, POSTRES, MERIENDAS Y DIETAS

Desayunos:	Leche con cola-cao y galletas
Postres:	Frutas del tiempo, melocotón en almíbar, yogurt, leche, etc.
Meriendas:	Sándwiches y bollos de leche con Jamón Y., salchichón, queso, nocilla, paté, fruta, zumos, leche, etc.
Menú de dieta:	Arroz blanco con zanahoria y jamón de York o pescado.

