

Menú de comidas Octubre-Junio

PRIMERA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Arroz con tomate	Filetes rusos de ternera y ensalada
Martes	Puré de verduras	Filete de Lenguado y patatas
Miércoles	Lentejas estofadas	Tortilla de patatas y ensalada
Jueves	Crema de espinacas	Pollo en su jugo con guarnición
Viernes	Sopa de pollo	Lomos de merluza a la romana

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	Crema de judías verdes	Revuelto de huevo con Jamón Y.
Jueves	Puré de verduras	Redondo de pavo en salsa de zanahoria
Viernes	Sopa de marisco	Lomos de merluza en salsa

TERCERA SEMANA

	Primer plato	Segundo plato
Lunes	Crema de zanahoria	Filetes rusos de ternera con ensalada
Martes	Judías blancas con chorizo	Filete de Lenguado con patatas
Miércoles	Sopa de picadillo	Tortilla de patata y ensalada
Jueves	Puré de verduras	Pechuga de pollo con patatas panaderas
Viernes	Patatas con costilla	Filete de merluza a la romana

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	Lentejas estofados	Tortilla de espinacas
Jueves	Crema de calabacín	Pechuga de pollo y ensalada
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	Judías blancas con chorizo	Filete de Lenguado en salsa
Miércoles	Sopa de pollo con arroz	Revuelto de huevo y salchichas
Jueves	Puré de verduras	Pechuga 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.

