

**MENÚ SEMANA 1**

<b>INVIERNO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1<sup>er</sup> PLATO</b>	Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajos y patata)	Arroz con magro y costilla de cerdo y verduras (cebolla, ajo, pimiento verde y rojo).	Garbanzos con arroz, patata, zanahoria y patatas.	Albóndigas de pollo en salsa (ajo, cebolla) con patatas dado al horno.	Pisto Andaluz (Calabacín, tomate, pimiento, berenjena y cebolla)
<b>2<sup>o</sup> PLATO</b>	Boquerones fritos  + Ensalada 4: Tomate picado	Ensalada 9: picadillo de pepino, tomate y atún.	Revuelto de espárragos	Ensalada 1: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas verdes y pimiento verde	Lomo de merluza en salsa (cebolla y ajo)  + Escarola con ajos fritos
<b>POSTRE</b>	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
<b>PAN</b>	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

MENÚ SEMANA 2

INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1<sup>er</sup> PLATO</b>	Sopa de ave con fideos	Macarrones boloñesa (carne picada ternera, cebolla, ajo, tomate triturado, tomate frito, queso rallado)	Alubias con verduras (cebolla, zanahorias, pimiento verde, ajo y patata)	Filete de lomo al horno con judías verdes salteadas	Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
<b>2<sup>o</sup> PLATO</b>	Caballa en conserva + Ensalada 4: Tomate picado	Tortilla francesa + Ensalada 7: Lechuga, zanahorias y aceitunas	Bacaladillas fritas + Ensalada 6: Picadillo de tomate, pimiento, maíz y cebolla	Ensalada 2: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas, pepino, atún y huevo duro	Ternera a la jardinera (guisantes, alcachofas, judías verdes, ajo)
<b>POSTRE</b>	Manzana	Plátano	Pera	Uva	Yogur
<b>PAN</b>	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

**MENÚ SEMANA 3**

<b>INVIERNO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1<sup>er</sup> PLATO</b>	Lentejas con verduras (cebolla, zanahorias, pimiento verde, ajo y patata)	Patatas guisadas con ternera (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, zanahoria, tomate y nuerro)	Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajos y patata)	Espaguetis carbonara (nata, jamón york, cebolla)	Menestra de verduras
<b>2<sup>o</sup> PLATO</b>	Tilapia al horno en salsa de tomate y cebolla	Ensalada 9: Picadillo de atún, pepino y tomate	Lomo de merluza en salsa (cebolla, ajo) + Escarola con ajos fritos	Revuelto de espárragos	San Jacobo de lomo + Ensalada 4: Tomate picado
<b>POSTRE</b>	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
<b>PAN</b>	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

MENÚ SEMANA 4

INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <sup>er</sup> PLATO	Sopa de arroz	Macarrones con tomate triturado y atún	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judía verde, panceta, tocino, manteca de cerdo.	Albóndigas de pollo con tomate natural triturado patatas al horno	Judías verdes salteadas (ajo)
2 <sup>o</sup> PLATO	Tortilla de patata al horno + Ensalada 7: Lechuga, zanahoria y aceitunas	Cazón al horno + Calabacín salteado	Ensalada 10: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas, pepino y huevo duro	Ensalada 9: Picadillo de atún, pepino y tomate	Salchichas de pollo/cerdo con patata alioli
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Uva	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

MENÚ SEMANA 5

INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <sup>er</sup> PLATO	Sopa de ave con fideos	Alubias con estofadas (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajo, patata, chorizo y morcilla)	Arroz a la cubana con tomate frito	Tilapia al horno en salsa de tomate y cebolla + Patata panadera al horno	Crema de verduras (puré de patata, coliflor, zanahoria, judía verde, queso)
2 <sup>o</sup> PLATO	Calamares fritos + Escarola con ajitos	Ensalada 8: Lechuga, tomate y atún	Huevo frito con patatas dado al horno	Ensalada 7: Lechuga, zanahorias y aceitunas verdes.	Pollo asado con patatas al horno
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA