

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>
Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Dieta (3)	Sopa cubierta. Pizza casera de jamón york, beicon y queso. Ensalada. Plátano. Dieta (2)	Lentejas con verduras. Supremas de pescado. Ensalada. Naranja. Dieta (1)	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas. Dieta (4)	Potaje de garbanzos. Dorada con salsa de pimientos. Ensalada. Pera. Dieta (5)
<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras Ensalada. Plátano. Dieta (3)	Lentejas con arroz. Lomos de bacalao con salsa verde. Ensalada. Fresas con Nata. Dieta (5)	Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo plancha Ensalada. Naranja. Dieta (2)	Arroz con sepia, gambas y mejillones. Calamares y empanadillas Ensalada. Piña al natural. Dieta (4)
<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>
Fallas	Fallas	Fallas	San José	Fallas
<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>
Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano. Dieta (4)	Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Sopa de lluvia Pollo al horno con patatas. Ensalada. Fresas con Nata. Dieta (2)	Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Naranja. Dieta (5)
<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>			
Lentejas con jamón. Merluza al horno con patatas y cebolla. Ensalada. Manzana. Dieta (5)	Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano. Dieta (4)			

- Menús de dietas:

- 1) Hervido y pescado plancha.
- 2) Sopa de fideos y pechuga pollo plancha.
- 3) Puré de verduras y pechuga pavo plancha.
- 4) Arroz blanco y fiambre (serrano,york, pavo, queso).
- 5) Patata y cebolla asada y pescado hervido.



## ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>
Crema de zanahoria y patata. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada.	Revuelto de puerros y jamón. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>
Hervido valenciano. Tortilla de atún. Fruta temporada.	Sopa de lluvia. Salmón al horno con base de patatas y cebolla. Fruta temporada.	Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Revuelto de champiñones y jamón serrano. Lubina a la plancha. Yogur.	Crema de calabaza. Librito de lomo casero con jamón york y queso. Fruta temporada.
<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>
Fallas				
<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>
Sopa de verduras con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.	Tortilla de calabacín. Brochetas de ternera. Fruta de temporada.
<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>			
Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.	Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.			