



<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>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			<b>Día 1</b>
			Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas.  Dieta (4)
			<b>Día 2</b>
			Potaje de garbanzos. Dorada con salsa de pimientos. Ensalada. Prunas. Dieta (5)
<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</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)	Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Yogur. Dieta (5)
<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>
FESTIVO	Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Manzana. Dieta (4)	Hélices con carne picada y salsa de tomate. Croquetas de pollo. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Crema de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Piña al natural. Dieta (2)
<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</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. Pera. Dieta (1)	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas.  Dieta (4)
<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Crema de verduras . Longanizas con pisto de verduras Ensalada. Plátano. Dieta (3)	Lentejas con arroz. Lomos de bacalao con salsa verde. Ensalada. Pera. Dieta (5)	Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo plancha Ensalada. Yogur. Dieta (2)
			<b>Día 30</b>
			Arroz con sepia, gambas y mejillones. Calamares y empanadillas Ensalada. Piña al natural. 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 o queso).

5) Patata y cebolla asada y pescado hervido.



## ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
			Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</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.	Tortilla de calabacín. Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	FESTIVO
<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
FESTIVO	Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo cocido y atún. Lenguado con tomate. Yogur.	Crema de verduras. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</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 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</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.