



¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
		Día 6 	Día 7 Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo plancha Ensalada. Pera. Dieta (2)
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Día 11 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Emperador a la plancha. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Día 12 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Naranja. Dieta (4)	Día 13 Albóndigas con verduras. Tortilla de la huerta. Ensalada. Pera. Dieta (5)	Día 14 Potaje de garbanzos. Pechuga empanada. Yogur. Dieta (3)
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Día 18 Lentejas con jamón. Merluza al horno con patatas y cebolla. Ensalada. Naranja. Dieta (5)	Día 19 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano. Dieta (4)	Día 20 Hélices con carne picada y salsa de tomate. Croquetas de pollo. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Día 21 Crema de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Piña al natural. Dieta (2)
Día 22 festivo SAN VICENTE MARTIR	Día 23	Día 24	Día 25
Día 25 Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Dieta (3)	Día 26 Sopa cubierta. Pizza casera de jamón york, beicon y queso. Ensalada. Plátano. Dieta (2)	Día 27 Lentejas riojanas. Tortilla de patata. Ensalada. Naranja. Dieta (1)	Día 28 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas. Dieta (4)
Día 29	Día 30	Día 31	Día 31
Día 29 Potaje de garbanzos. Croquetas de pescado. Ensalada. Pera. Dieta (5)	Día 30	Día 31	Día 31

- 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
			Día 7 Revuelto de champiñones y jamón serrano. Lubina a la plancha. Yogur.	Día 8 Crema de calabaza. Librito de lomo casero con jamón york y queso. Fruta temporada.
Día 11 Sopa de verduras con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 12 Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Día 13 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Día 14 Tortilla de calabacín. Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Día 15 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
Día 18 Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 19 Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Día 20 Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Día 21 Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo cocido y atún. Lenguado con tomate. Yogur.	Día 22 FESTIVO SAN VICENTE MARTIR
Día 25 Crema de zanahoria y patata. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Día 26 Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada.	Día 27 Revuelto de puerros y jamón. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 28 Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Día 29 Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.