




| ¿Qué comemos hoy? | Què mengem hui? | What are we eating today? | Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui? |
|---|--|---|--|
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
| | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
| | Albóndigas con verduras. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fresas. Dieta (3) | Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Plátano. Dieta (5) | Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Yogur. Dieta (4) |
| | Día 4 | | |
| | | | |
| Día 7 | Día 8 | Día 9 | Día 10 |
| Lentejas a la Riojana. Merluza al horno con patatas y cebolla. Ensalada. Sandía. Dieta (5) | Arroz a la cubana con huevo frito. Humus con picos de pan. Ensalada. Plátano. Dieta (4) | Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Ciruelas. Dieta (3) | Crema de calabacín. Hamburguesa con patatas estilo Vedruna. Ensalada. Natillas. Dieta (2) |
| | | | |
| Día 14 | Día 15 | Día 16 | Día 17 |
| 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. Tortilla de patata. Ensalada. Sandía. Dieta (1) | Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Piña al natural. Dieta (4) |
| | | | |
| Día 21 | Día 22 | Día 23 AMERICAN SUMMER LUNCH | |
| Crema de verduras. Longanizas con pisto de verduras Ensalada. Manzana. Dieta (3) | Arroz tres delicias Emperador a la plancha. Ensalada. Plátano. Dieta (4) | Ensalada Hawaiana (pasta). Mini Croquetas, fingers y aros de cebolla. Ice Cream. Dieta (2) |  |

- 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 1 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada. | Día 2 Patata al horno. Brochetas de ternera. Fruta de temporada. | Día 3 Revuelto de espárragos, gambas y huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada. | Día 4 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada. |
| Día 7 Sopa de verduras con fideos. Solomillo plancha Fruta de temporada | Día 8 Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada. | Día 09 Hervido valenciano. Tortilla de atún. Fruta temporada. | Día 10 Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo cocido y atún. Lubina a la plancha. Yogur. | Día 11 Crema de patatas y zanahoria. Libritos caseros de lomo con york y queso. Fruta de temporada. |
| Día 14 Sopa de pescado. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada. | Día 15 Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada. | Día 16 Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Chuletas de pavo plancha. Fruta de temporada. | Día 17 Hervido valenciano. Pescado plancha. Fruta de temporada. | Día 18 Taza de caldo Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada. |
| Día 21 Sopa de lluvia. Salmón al horno con base de patatas y cebolla. Fruta temporada. | Día 22 Brócoli al vapor. Chuletitas de cordero. Fruta temporada. | Día 23 Menestra de verduras. Tortilla de patatas. Fruta de temporada. | FELIZ | VERANO |