


<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	VIERNES
Día 3 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Día 4 Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Plátano. Dieta (5)	Día 5 Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Fresas. Dieta (3)	Día 6 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Yogur. Dieta (4)	Día 7 Sopa de lluvia Pollo al horno con patatas. Ensalada. Pera. Dieta (2)
Día 10 Lentejas con verdura. Merluza al horno con patatas y cebolla. Ensalada. Piña al natural. Dieta (5)	Día 11 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano. Dieta (4)	Día 12 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Día 13 Crema de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Ciruela. Dieta (2)	Día 14 Fideuà. Lubina a la plancha. Ensalada. Manzana. Dieta (1)
Día 17 Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo plancha Ensalada. Pera. Dieta (2)	Día 18 Giornata dell'Italia Ravioli. Pizza prosciutto e formaggio. Insalata. Gelato  Dieta (1)	Día 19 Lentejas con arroz. Lomos de bacalao con salsa verde. Ensalada. Piña al natural. Dieta (5)	Día 20 Crema de verduras. Longanizas con pisto de verduras Ensalada. Plátano. Dieta (3)	Día 21 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Cerezas. SORPRESA Dieta (4)
Día 24 Sopa cubierta. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Peras. Dieta (2)	Día 25 Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Dieta (3)	Día 26 Lentejas a la riojana. Tortilla de patatas. Ensalada. Plátano. Dieta (1)	Día 27 Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Natillas. Dieta (5)	Día 28 Arroz con sepia, gambas y mejillones. Calamares y empanadillas Ensalada. Sandía. Dieta (4)
Día 31 Hélices con carne picada y salsa de tomate. Croquetas de pollo. Ensalada. Nísperos. Dieta (1)				

- 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 3 Sopa de verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 4 Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.	Día 5 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Día 6 Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Día 7 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
Día 10 Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 11 Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Día 12 Sopa de verduras con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 13 Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo cocido y atún. Lenguado con tomate. Yogur.	Día 14 Crema de zanahoria y patata. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 17 Revuelto de champiñones y jamón serrano. Lubina a la plancha. Yogur.	Día 18 Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada.	Día 19 Brócoli al vapor. Chuletitas de cordero. Fruta de temporada.	Día 20 Sopa de lluvia. Salmón al horno con base de patatas y cebolla. Fruta de temporada.	Día 21 Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.
Día 24 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.	Día 25 Hervido valenciano. Tortilla de atún. Fruta de temporada.	Día 26 Sopa de verduras. Lubina a la plancha. Fruta de temporada.	Día 27 Sopa de pescado. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Día 28 Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 31 Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.				