

<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	Día	Día 8	Día 9	Día 10
		Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Sandía. Dieta (4)	Lentejas con jamón. Merluza al horno con verduras. Ensalada. Pera. Dieta (5)	Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Dieta (3)
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Hélices con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Melón Dieta (4)	Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Sopa de fideos. Lomo plancha con hummus y picos de pan. Ensalada. Yogur. Dieta (2)	Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Plátano. Dieta (5)
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Crema de verduras. Pisto de verduras con longanizas Ensalada. Plátano. Dieta (3)	Lentejas con verduras. Lomos de bacalao con salsa verde. Ensalada. Ciruelas. Dieta (5)	Sopa de lluvia Pollo al horno con verduras. Ensalada. Plátano. Dieta (2)	Arroz con sepia, gambas y mejillones. Calamares y empanadillas Ensalada. Piña al natural. Dieta (4)
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 1
Macarrones a la boloñesa. Revuelto de champiñones. Ensalada. Manzana. Dieta (3)	Sopa juliana. Pizza casera de jamón york, beicon y queso. Ensalada. Plátano. Dieta (2)	Potaje de garbanzos. Lubina con salsa de pimientos. Ensalada. Pera. Dieta (5)	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas. Dieta (4)	Lentejas con verduras. Emperador a la plancha. Ensalada. Sandía. 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	Día	Día 8	Día 9	Día 10
		Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.	Sopa de pescado. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Tortilla de patatas. 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.	Revuelto de champiñones y jamón serrano. Lubina a la plancha. Fruta de temporada.	Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Hervido valenciano. Tortilla de atún. Fruta temporada.	Sopa de lluvia. Salmón al horno con base de patatas y cebolla. Fruta temporada.	Brócoli al vapor. Chuletitas de cordero. Fruta temporada.	Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.	Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 1
Sopa de verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada.	Hervido valenciano. Tortilla francesa. Fruta temporada.	Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.