



SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DIETA BASAL COMIDA	1º	Sopa Juliana	Patatas con costillas	Guisantes con jamón	Lentejas Castellana	Paella mixta		
	2º	Pollo Asado	Tilapia con tomate	Albóndigas a la jardinera	Escalopines en salsa de aceitunas	Ensalada mixta		
	GUARNICION	Patata asada con alioli		Patata dado	Ensalada de pimientos			
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta		
DIETA BASAL CENA	1º	Menestra de Verduras	Judías Verdes salteadas con beicon y patata dado	Crema de Champiñón	Ensalada completa (huevo, zanahoria, aceituna)			Ensalada mixta
	2º	Picho Moruno	Tortilla francesa de Jamón york	Pescado en salsa verde	Perrito caliente con patatas fritas			Pan tumaca
	GUARNICION	Ensalada de cangrejo, huevo y piña	Ensalada de tomate natural y cebolla	Queso fresco, tomate y orégano	Mayonesa y ketchup			
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta			Lácteo o fruta

SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DIETA BASAL COMIDA	1º	Crema de zanahoria	Coditos con verduras	Empedrado de Judías Pintas	Sopa Castellana	Fideua de pescado		
	2º	Ragout de ternera	Filete de lomo empanado	Pescado rebozado	Filete ruso	Ensalada (lechuga, huevo, zanahoria, cebolla, aceituna)		
	GUARNICION	Patata dado	Ensalada decangrejos	Ensalada mixta	Ensalada César			
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta		
DIETA BASAL CENA	1º	Guisantes con Jamón	Sopa juliana	Crema de champiñón	Ensalada (lechuga, tomate, maíz, aceituna y manzana).			
	2º	Boquerones fritos	Tortilla de patata	Pechuga de pollo empanada	Pizza			Pato combinado (entremeses con ensaladilla rusa)
	GUARNICION	Ensalada queso fresco, huevo cocido y tomate	Ensalada tomate natural	Patata panadera	Patatas fritas			
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta			Lácteo o fruta

SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DIETA BASAL COMIDA	1º	Coditos con gambas	Garbanzos estofados	Sopa de verdura	Crema Parmentier con picatostes	Patatas revolconas con torreznos		
	2º	Pollo guisado	Lomo de Merluza en salsa	Huevos con bechamel con queso gratinado	Albóndigas con tomate	Ensalada completa (lechuga, huevo, zanahoria, cebolla, aceituna)		
	GUARNICION	Patatadado	Patata panadera	Ensalada tomate, queso y perejil				
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta		
DIETA BASAL CENA	1º	Menestra de verduras	Puré de verduras	Champiñones salteados con jamón	Ensalada completa (lechuga, huevo, zanahoria, cebolla, aceituna)			Ensalada completa (lechuga, huevo, zanahoria, cebolla, aceituna)
	2º	Tortilla de patatas	Lomo adobado	Salchichas de pollo en salsa	Bocadillo de magreta con queso (o beicon)			Sándwich de jamón y queso caliente
	GUARNICION	Ensalada de pimientos	Aritos de cebolla	Patata panadera				
	POSTRE	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta	Lácteo o fruta			Lácteo o fruta

