



# PROGRAMACIÓN DE MENUS MENUS ENTEROS

■ Primer plato  
■ Segundo plato  
■ Postre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA SEMANA	<p>Patatas salteadas con salsa de Tomate.</p> <p>Huevos revueltos con lechuga, espárragos y zanahorias.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado cocido y fruta</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras.</p> <p>Merluza en salsa con champiñones.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pavo cocido y lácteo.</p>	<p>Sopa de puchero con fideos.</p> <p>San Jacobo al horno con lechuga, pepino y tomate.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado a la plancha y macedonia de frutas.</p>	<p>Crema de verduras, brócoli y acelgas.</p> <p>Tortilla de patatas con tomate, maíz y zanahoria rallada.</p> <p>Pan blanco - Lácteo.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Jamón cocido y fruta.</p>	<p>Macarrones con salsa de queso de cabra.</p> <p>Fogonero al horno con guisantes.</p> <p>Pan integral - Fruta</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Carne (pollo o pavo) y lácteo.</p>
SEGUNDA SEMANA	<p>Sopa de verduras y hortalizas.</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y espárragos.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado cocido y fruta.</p>	<p>Puré de garbanzos con verduras, calabazas y judías verdes.</p> <p>Tortilla de champiñones con zanahoria cocida aliñada.</p> <p>Pan blanco - Fruta</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Carne (pavo o pollo) y lácteo.</p>	<p>Pasta de colores con salsa de tomate.</p> <p>Finger de pollo al horno con lechuga y maíz.</p> <p>Pan blanco - Fruta</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pavo o jamón cocido y fruta.</p>	<p>Patatas guisadas con fogonero.</p> <p>Huevos revueltos con judías b. y acelgas.</p> <p>Pan blanco - Lácteo.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pavo cocido y macedonia de frutas.</p>	<p>Arroz al horno con pollo.</p> <p>Caballa en conserva, lechuga, tomate, pimiento v., cebolla.</p> <p>Pan integral - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Jamón cocido con espárragos y lácteo.</p>
TERCERA SEMANA	<p>Puré de verduras con judías verdes y acelgas.</p> <p>Hamburguesas de merluza y fogonero a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y espárragos.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Jamón cocido y fruta.</p>	<p>Patatas con ternera estofada.</p> <p>Tortilla de espinacas y queso.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Carne (pollo o pavo) y lácteo.</p>	<p>Crema de alubias blancas con verduras.</p> <p>Albóndigas de pollo y cerdo en salsa con guisantes salteados.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>pescado a la plancha y fruta.</p>	<p>Sopa de puchero con arroz.</p> <p>Huevos revueltos con cebolla, calabacín, pimientos y ensalada de lechuga, maíz y zanahorias.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Jamón cocido y fruta.</p>	<p>Pasta a la boloñesa.</p> <p>Fogonero en salsa con judías verdes y patatas salteadas.</p> <p>Pan integral - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Carne (pollo o pavo) y lácteo.</p>
CUARTA SEMANA	<p>Lentejas guisadas con calabaza.</p> <p>Tortilla de cebolla y berenjena con pimiento.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Carne (pollo o pavo) y fruta.</p>	<p>Sopa de verduras y hortalizas con arroz.</p> <p>Salchichas de cerdo, pollo y pavo con tomate, lechuga y maíz.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado cocido y lácteo.</p>	<p>Patatas con tomate y bechamel.</p> <p>Merluza al horno con espárragos y morrones.</p> <p>Pan blanco - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pollo o pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>Puré de alubias r. y garbanzos con hortalizas.</p> <p>Tortilla de jamón cocido con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>Pan blanco - Lácteo.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado a la plancha y fruta.</p>	<p>Patatas estofadas con magro de cerdo.</p> <p>Empanadillas de atún con tomate, pepino, lechuga y pimiento.</p> <p>Pan integral - Fruta.</p> <p>RECOMENDACIÓN PARA CENA:</p> <p>Pescado a la plancha y lácteo.</p>