

MENÚ BASAL-REFORZADO EN HIERRO

Se añade zumo de limón a todas las cocciones, sobre todo a las proteicas y los legumbres.

SEMANA 1

LUNES
CO: ENSALADA DE TOMATE CON QUESO LENTEJAS CON BACÓN
CE: ESPINACAS A LA CATALANA SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR

MARTES
CO: SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN ABADEJO CON PATATAS CHIPS
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES CON QUESO HAMBURGUESA CON TOMATE AL HORNO

MIÉRCOLES
CO: SALMOREJO MUSLOS DE POLLO CON SALSA MIEL Y MOSTAZA
CE: SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON SALTEADO DE VERDURAS

JUEVES
CO: ENSALADA DE GARBANZOS CON PIPIRRANA BUÑUELOS DE BACALAO CON DADOS DE BERENJENA
CE: VICHISSE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

VIERNES
CO: ENSALADILLA RUSA LOMO DE BACALADILLA FRITO CON ENSALADA
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI SANDWICH MIXTO CON PATATAS CHIPS

SÁBADO
CO: ALUBIAS BLANCAS CON BUTIFARRA NEGRA MUSLOS DE POLLO AL ROMERO
CE: MENESTRA DE VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN

DOMINGO
CO: CREMA DE MELÓN CON JAMÓN FIDEUÁ CON ALIOLI
CE: SOPA MARAVILLA PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

SEMANA 2

CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACÓN MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA VENTRESCA DE MERLUZA CON SALSA VERDE Y BERENJENA

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FILETE DE CERDO CON TOMILLO
CE: PANACHÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE AJOS TIERNOS CON ENSALADA

CO: ARROZ A LA MARINERA LOMO DE BACALADILLA A LA ROMANA
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI LACÓN A LA CRIOLLA CON PATATA PANADERA

CO: EMPEDRAT DE ALUBIAS BLANCAS SALCHICHAS DE CERDO AL VINO
CE: CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON QUESO

CO: ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA GALLEGA CON TOMATE
CE: SOPA DE PICADILLO CROQUETAS DE JAMÓN CON AROS DE CEBOLLA

CO: ENSALADA CÉSAR CANELONES DE CARNE GRATINADOS
CE: ENSALADILLA RUSA FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON SAMFAINA

CO: GAZPACHO CON GUARNICIÓN PAELLA MIXTA
CE: CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

SEMANA 3

CO: ENSALADA DE TOMATE Y QUESO ESTOFADO DE GARBANZOS CON BACALAO Y HUEVO
CE: SOPA CASTELLANA MERLUZA CON SALSA VERDE, ESPÁRRAGOS Y PURÉ DE PATATA

CO: BRÓCOLI GRATINADO ESCALOPINES DE TERNERA CON ARROZ SALTEADO
CE: CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON PAN

CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MIEL RAPE A LA GRIEGA
CE: SOPA DE FIDEOS SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR

CO: SALMOREJO ARROZ CON TOMATE, SALCHICHA Y HUEVO
CE: COLIFLOR A LA ROMANA LENGUADINA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS Y TOMATE AL HORNO

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO CAZÓN EN ADOBO
CE: ENSALADILLA RUSA WOK DE VERDURAS SALTEADAS CON POLLO

CO: MELÓN CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA Y GUISANTES
CE: PANACHÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO ARROZ NEGRO
CE: SOPA BULLABESA TOSTADA CON ESCALIVADA

SEMANA 4

CO: ENSALADILLA RUSA MUSLOS DE POLLO AL AJO CON CHAMPIÑONES
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON SALTEADO DE GUISANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS HAMBURGUESA CON BERENJENA
CE: PANACHÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS DE ATÚN CON MONIATO

CO: ENSALADA DE ARROZ MERLUZA A LA ROMANA
CE: CREMA DE PORROS EMPANADA DE CARNE CON ENSALADA

CO: CREMA DE MELÓN CON JAMÓN BUTIFARRA CON ALUBIAS BLANCAS
CE: ACELGAS CON PATATA MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

CO: FIDEOS A LA CAZUELA CABALLA EN ACEITE DE LIMÓN Y ALCACHOFAS
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA CAMPEROLA CON ENSALADA

CO: ENSALADA CAMPEROLA CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN
CE: MENESTRA DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE

CO: GAZPACHO FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS
CE: SOPA MINISTRONE CON PASTA PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

DESAYUNO: CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIÓN. MAGDALENAS/TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA o ACEITE Y TOMATE o PATÉ/CRUASÁN/GALLETAS/CHURROS/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS/MAGDALENAS/PAN DE LECHE/BIZCOCHO/SOBAO **POSTRE:** FRUTA TEMPORADA o FRUTA CON VITAMINA C (kiwi o naranja)/YOGUR. PASIEGO. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES.

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.

