

MENÚ BASAL-REFORZADO EN HIERRO

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

SEMANA 1

LUNES

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA
CE: ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS Y HUEVO
SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO

MARTES

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO ENCEBOLLADO
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA AL VAPOR

MIÉRCOLES

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI AL AJILLO
MUSLOS DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA
CE: SOPA DE PASTA MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON DADOS DE CALABACÍN

JUEVES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA
CE: CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE

VIERNES

CO: CREMA DE ZANAHORIA
ARROZ CON MAGRO DE CERDO
CE: SOPA DE PASTA SANDWICH MIXTO

SÁBADO

CO: JUDÍAS BLANCAS CON BUTIFARRA NEGRA
LOMO DE MERLUZA REBOZADO
CE: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS
HUEVOS DUROS GRATINADOS CON TOMATE

DOMINGO

CO: PORRUSALDA CON ABADEJO
FIDEUÁ CON ALIOLI
CE: SOPA MARAVILLA
PAN CON TOMATE CON EMBUTIDO

SEMANA 2

CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACÓN
MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA
MERLUZA CON SALSAS VERDE Y GUISANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ A LA MARINERA
VARITAS DE MERLUZA CON TOMATE
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO
SALCHICHAS DE CERDO AL VINO CON ZANAHORIA

CO: ESCUDELLA CARNE DE COCIDO
CE: CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

CO: ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA CON VERDURAS
CE: SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE AL HORNO

CO: GUISANTES A LA FRANCESA
CANELONES DE CARNE GRATINADOS
CE: CREMA PARMENTIERE
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PISTO

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
CODILLO DE CERDO AL VINO CON CHAMPIÑONES
CE: CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA A LA DONOSTIARRA

SEMANA 3

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS
CE: SOPA CASTELLANA
TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA

CO: BRÓCOLI GRATINADO
MUSLOS DE POLLO AL ROMERO
CE: CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSAS VERDE CON ESPÁRRAGOS

CO: ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
RAPE A LA GRIEGA
CE: SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO
ENCEBOLLADAS CON PATATAS

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
CE: CREMA DE PUERROS
ABADEJO AL LIMÓN CON TOMATE

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
DELICIAS DE BACALAO A LA ROMANA
CE: CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

CO: PATATAS ESTOFADAS CON PUERROS
ALBÓNDIGAS CON SALSAS Y GUISANTES
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO
CE: SOPA DE PASTA TOSTADA CON ESCALIVADA Y ATÚN

SEMANA 4

CO: PATATAS ESTOFADAS CON CHISTORRA
POLLO CON CIRUELAS Y CHAMPIÑONES
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS
EMPANADILLAS DE ATÚN

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA ROMANA
CE: CREMA DE PUERROS
CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON VERDURAS

CO: ESCUDELLA CARNE DE COCIDO
CE: ACELGAS CON PATATA
MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

CO: FIDEOS A LA CAZUELA CON CERDO
SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIA
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA

CO: CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO
CE: MENESTRA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA

CO: PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

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

MERIENDA: GALLETAS/MAGDALENA SUPREMA/PAN DE LECHE/BIZCOCHO/SOBAO PASIEGO. CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIONES.

POSTRE: FRUTA TEMPORADA o FRUTA CON VITAMINA C (kiwi o naranja)/YOGUR/PROFITEROLES DE NATA.

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

