

# MENÚ BASAL-REFORZADO EN HIERRO

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

### SEMANA 1

CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MIEL  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
CON PATATAS  
CE: ESPINACAS SALTEADAS  
SALCHICHAS DE POLLO

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

CO: ENSALADILLA RUSA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON DADOS DE CALABAZA  
CE: SOPA DE PASTA MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON DADOS DE CALABAZA

CO: EMPEDRADO DE GARBANZOS  
RABAS EMPANADAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
CE: VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO

CO: CREMA FRÍA DE MELÓN  
ARROZ CON MAGRO DE CERDO  
CE: CREMA DE ZANAHORIA  
BIKINI DE JAMÓN Y QUESO

CO: GAZPACHO LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y CAMA DE LECHUGA

CO: ENSALADA VERDE  
FIDEUÀ CON ALIOLI  
CE: SOPA MARAVILLA  
EMBUTIDO CON PAN CON TOMATE

### SEMANA 2

CO: ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA  
JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN  
CE: SOPA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE

CO: GARBANZOS ESTOFADOS  
REDONDO DE PAVO ASADO EN SALSA ROTI  
CE: CREMA FRÍA DE CALABACÍN  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ARROZ TRES DELICIAS  
VARITAS DE MERLUZA  
ENSALADA DE LECHUGA  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI  
SALCHICHAS DE CERDO

CO: SALMOREJO BUTIFARRA AL HORNO CON JUDÍAS BLANCAS  
CE: CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE HALIBUT A LA GALLEGA  
CE: SOPA DE PASTA  
TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE AL HORNO

CO: SALPICÓN DE MARISCO  
CANELONES DE CARNE GRATINADOS  
CE: CREMA PARMETIERE  
FILETE DE CONTRAMUSLO CON PISTO DE VERDURAS

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA  
CARRILLERAS DE CERDO  
CE: CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON PATATAS

### SEMANA 3

CO: GAZPACHO BERENJENA DE CARNE  
ARROZ PILAF  
CE: SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ENSALADA DE LENTEJAS  
JAMONCITOS DE POLLO DADOS DE CALABACÍN  
CE: CREMA DE ZANAHORIA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES SALTEADOS

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO  
RAPE A LA GRIEGA  
PIMIENTO ROJO  
CE: SOPA DE PASTA  
SALCHICHAS DE PAVO  
CALABACÍN AL HORNO

CO: ENSALADA VERDE  
PAELLA MIXTA  
CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS  
ABADEJO AL LIMÓN  
TOMATE AL HORNO

CO: ALUBIAS PINTAS A LA RIOJANA  
BACALAO A LA ROMANA  
ENSALADA DE LECHUGA  
CE: CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

CO: ENSALADA DE PATATA  
FRICANDÓ DE TERNERA  
GUISANTES SALTEADOS  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: CREMA DE VICHYSOISE  
MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS DE ENSALADILLA  
CE: SOPA DE PASTA  
SANDWICH VEGETAL

### SEMANA 4

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

CO: EMPEDRADO DE JUDÍAS BLANCAS  
HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS  
PATATAS FRITAS  
CE: MENESTRA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
ENSALADA DE LECHUGA  
CE: CREMA DE VICHYSOISE  
CHULETA DE PAVO AL AJILLO  
VERDURAS SALTEADAS

CO: SALMOREJO ALBÓNDIGAS EN SALSA DEMIGLACE  
DADOS DE CALABACÍN  
CE: ACELGAS  
SALTEADAS CON PATATAS  
HALIBUT AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
ZANAHORIA SALTEADA  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA  
TOMATE AL HORNO

CO: MELÓN CON JAMÓN  
CONTRAMUSLO DE POLLO  
SALTEADO MEDITERRÁNEO  
CE: JUDÍA VERDE CON PATATA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA

CO: ENSALADILLA RUSA  
ESTOFADO DE TERNERA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
EMPANADA DE ATÚN

**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.

