

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA <i>Lentejas sencillas</i> <i>Lomo empanado con tomate</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Ensalada mixta</i> <i>Guisado de costillas y patata</i> <i>Macedonia en almíbar</i>	<i>Judía verde con patata</i> <i>Huevos fritos con chistorra</i> <i>Fruta o yogur</i>	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE <i>Garbanzos con refrito</i> <i>Casqueria</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Macarrones con chorizo</i> <i>Bacalao tipo sidrería</i> <i>Compota</i>	<i>Ensalada de patata</i> <i>Pernil asado en salsa</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Paella</i> <i>Atún en fritada</i> <i>Helado</i>
rrDiabéticos	<i>Lentejas (1/2 ración) + Borraja con patata</i>	<i>Macedonia natural</i>		<i>Garbanzos (1/2 ración) + espinacas con patata</i> <i>Yogur desnatado sabores edulcorado</i>	<i>Macarrones (1/2 ración) + Aceituna con patata</i>		<i>Paella (1/2 ración) + Menestra</i> <i>Helado diabéticos</i>
C E N A	<i>Sopa de pollo</i> <i>Tortilla de patata y calabacín</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Crema de puerros</i> <i>Croquetas con lechuga</i> <i>Flan</i>	<i>Sopa maravilla</i> <i>Merluza sobre cama de verduras</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Sopa de arroz</i> <i>Anchoas rebozadas con limón</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Puré de verduras</i> <i>Panceta (al horno) con tomate</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Sopa de ajo</i> <i>Limanda a la romana con mayonesa</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Sopa de pescado</i> <i>Tortilla de jamón con tomate natural</i> <i>Fruta o yogur</i>
Diabéticos	<i>Yogur desnatado</i>	<i>Flan edulcorado</i>			<i>Yogur desnatado sabores edulcorado</i>	<i>Yogur desnatado</i>	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	<i>Acelga con patata</i> <i>Albóndigas en salsa de cebolla</i> <i>Fruta o yogur</i>	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA <i>Alubia blanca</i> <i>Merluza a la romana con limón</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Ensalada de lacitos</i> <i>Lomo asado con manzana</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Arroz con tomate</i> <i>Pollo asado con lechuga</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Menestra de verduras</i> <i>Ajourriero</i> <i>Natillas chocolate</i>	<i>Ensaladilla</i> <i>Redondo en salsa</i> <i>Fruta o yogur</i>	CENTRO DE MESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA <i>Fideuá</i> <i>Colitas de rape a la americana</i> <i>Helado</i>
Diabéticos		<i>Alubia blanca (1/2 ración) + judía verde con patata</i> <i>Yogur desnatado</i>	<i>Ensalada de lacitos (1/2 ración) + coliflor con patata</i>	<i>Acelga con patata</i>	<i>Natillas edulcoradas</i>	<i>Ensaladilla sin mayonesa</i>	<i>Fideuá (1/2 ración) + Borraja con patata</i> <i>Helado diabeticos</i>
C E N A	<i>Crema de zanahoria</i> <i>Jamón rebozado con lechuga</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Sopa de verduras</i> <i>Pisto</i> <i>Manzana horno</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Palitos de pescado caseros</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Puré de verduras</i> <i>Tilapia al horno</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Sopa de pescado</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Fruta o yogur</i>	<i>Sopa de ajo</i> <i>Perlitas</i> <i>(Filete de pescado para zona depend.)</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Crema de calabaza</i> <i>Tortilla de ajetes</i> <i>Fruta o yogur</i>
Diabéticos	<i>Yogur desnatado sabores edulcorado</i>		<i>Yogur desnatado</i>	<i>Yogur desnatado sabores edulcorado</i>		<i>Yogur desnatado</i>	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	Alubia blanca con verduras Cabezada rebozada con pimientos Fruta o yogur	Ensalada mixta Guisado de pavo Arroz con leche	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA Lentejas sencillas Bacalao en salsa verde Melocotón almíbar	Coditos con tomate Huevos fritos con chorizo Fruta o yogur	Ensalada de patata Pollo al chilindrón Yogur o fruta	Guisantes estofados Costilla de cerdo asada con lechuga (en salsa, para zona depend.) Manzana horno	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE Paella de carne Calamares en su tinta Helado
Diabéticos	Alubia blanca (1/2 ración) + espinacas con patata	Arroz con leche edulcorado	Lenteja (1/2 ración) + Acelga con patata Fruta	Coditos (1/2 R)+ coliflor	Ensalada patata (1/2 ración)+ borraja Yogur desnatado		Arroz con conejo (1/2 R) +Menestra Helado diabeticos
C E N A	Sopa juliana Limanda sobre cama de verduras Yogur o fruta	Sopa de arroz Tortilla de patata Fruta o yogur	Puré de calabacín Alitas asadas Yogur o fruta	Sopa maravilla Merluza horno con refrito de ajos Flan	Crema de puerro Relleno en fritada Fruta o yogur	Sopa de ajo Tortilla de atún Yogur o fruta	Sopa de pescado Magras con tomate Fruta o yogur
Diabéticos	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con huevo duro	Borrajá con refrito	Ensalada de arroz con salsa rosa	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA Alubia pinta	Coliflor gratinada	CENTRO DE MESA LECHUGA Y PEPINO Espaguetis boloñesa	Ensaladilla
	Conejo guisado	Albóndigas con tomate	Pollo asado con manzana	Merluza en salsa vizcaína	Guisado ribereña	Alitas de pollo al ajillo	Carrilleras en salsa
	Fruta o yogur	Fruta o yogur	Natillas	Fruta o yogur	Yogur o fruta	Fruta o yogur	Helado
Diabéticos	Garbanzos (1/2 ración)+ espinacas con patata		Ensalada de arroz (1/2 ración)+coliflor con patata	Alubia pinta (1/2 ración) + berza con patata		Espaguetis (1/2 ración)+ Acelga con patata	Helado diabéticos
CENA	Crema de zandahoria	Sopa de fideos	Sopa de verduras	Puré de verdura	Sopa de pescado	Crema de calabaza	Sopa de ajo
	Tortilla de calabacín	Tilapia enharinada con limón	Jamón rebozado con tomate natural	Tortilla de patata	Sardinas con lechuga (Filete de pescado para zona depend.)	Huevos duros en salsa verde	Palitos de pescado caseros
	Yogur o fruta	Manzana al horno	Fruta o yogur	Yogur o fruta	Peras cocidas	Yogur o fruta	Fruta o yogur
Diabéticos	Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado	Yogur desnatado sabores edulcorado	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE Coditos con chorizo Lomo empanado con pimientos verdes Fruta o yogur	Berza con refrito Ternera guisada Fruta o yogur	Lentejas con arroz Pernil asado en salsa Manzana horno	CENTRO DE MESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Patatas guisadas Conejo con tomate y pimientos Natillas caseras	Guisantes a la francesa Bacalao estilo sidrería Yogur o fruta	Sopa de pescado Patatas de cerdo Fruta o yogur	Paella Calamares en su tinta Helado
Diabético	Coditos+ espinacas		Lentejas con arroz + borraja	Patatas judía verde Natillas edulcoradas			Paella + menestra Helado diabeticos
C E N A	Sopa de pollo Huevos rellenos con lechuga Yogur o fruta Yogur desnatado	Crema de puerros Filete de merluza al horno con ajitos fritos Flan casero	Sopa maravilla Tortilla de patata y calabacin Yogur o fruta	Sopa de arroz Limanda a la romana romana con mayonesa Fruta o yogur	Puré de verduras Panceta al horno con tomate Fruta o yogur	Crema de zanahoria Pungo en salsa verde Yogur o fruta	Sopa de ajo Tortilla de jamón con tomate natural Fruta
Diabéticos		Flan edulcorado	Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	Judía verde con patata	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA	Porrusalda	Arroz con verduras	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE	Fideua	Cardo a la navarra
	Guisado de pavo	Garbanzos con calabaza	Albóndigas en salsa de cebolla	Huevos fritos con chistorra	Alubia blanca	Redondo de ternera	Pollo asado con lechuga
	Fruta o yogur	Lomo empanado en salsa de pimientos	Macedonia	Fruta o yogur	Ajoarriero Yogur	Fruta o yogur	Arroz con leche casero
Diabéticos		Garbanzos +espinacas	Macedonia natural	Arroz + borraja	Alubia blanca +berza Yogur desnatado	Fideua + acelga	Arroz con leche edulcorado
C E N A	Crema de puerros	Sopa de verduras	Sopa de fideos	Puré de verduras	Sopa de pescado	Sopa de cebolla	Crema de espinacas
	Palitos de pescado caseros con limón	Tortilla de patata	Tilapia al horno salsa de judía verde	Alitas de pollo	Pisto con huevo	Pescado de mercado (Asistidos filete de pescado)	Croquetas con lechuga
	Flan	Yogur o fruta	Fruta	Yogur o fruta	Pera cocida	Yogur o fruta	Fruta
Diabéticos	Flan edulcorado	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	Borraja con refrito Morcilla con pimientos Fruta o yogur	Pure de calabaza con picatostes Estofado de ternera Natillas	CENTRO DE MESA LECHUGA Y ZANAHORIA Lentejas sencillas Pechuga de pollo rebozada (huevo y harina) Fruta o yogur	Acelga con patata Casqueria Fruta o yogur	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE Espaguetis con tomate Merluza en salsa vizzaina Fruta o yogur	Menestra de verduras Carrilleras en salsa Manzana horno	Paella Colitas de rape a la americana Helado
Diabéticos		Natillas edulcoradas	Lentejas +berza		Espaguetis + judía verde		Paella + espinacas Helado diabeticos
C E N A	Sopa juliana Limanda rebozada con limón Yogur o fruta	Sopa de arroz Torilla de patata Fruta	Puré de calabacín Panceta al horno con tomate Yogur o fruta	Crema de calabaza Panga rebozada con limón Flan	Sopa maravilla Huevos escalfados con tomate Fruta	Sopa de ajo Alitas de pollo Yogur o fruta	Sopa de pescado Tortilla de jamón y pimiento verde Fruta
Diabéticos	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	Flan edulcorado		Yogur desnatado	

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	Judía verde con patata	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE Garbanzos con verduras	Macarrones boloñesa	Arroz con tomate	CENTRO DE MESA LECHUGA Y CEBOLLA Alubia roja	Patatas riojana	Coliflor con patata gratinada
	Albóndigas con tomate	Filete de pollo en salsa(zanah, champis y pim verde)	Huevos fritos con pimientos	Guisado ribereña	Merluza en salsa verde	Pollo asado con lechuga	Costilla asada con lechuga (Asistidos en salsa)
	Fruta o yogur	Melocoton en almibar	Fruta o yogur	Peras cocidas	Fruta o yogur	Fruta o yogur	Arroz con leche
Diabéticos		Garbanzos+berza Fruta	Macarrones+borraja	Arroz+ judía verde Flan edulcorado	Alubia roja + verdura	Patatas+ espinacas	Arroz con leche edulcorado
C E N A	Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Sopa de verduras	Puré de verdura	Sopa de pescado	Crema de espinacas	Sopa de ajo
	Tortilla de patata	Palitos de pescado caseros	Jamón rebozado con tomate natural	Perlitas (Asistidos filete de pescado)	Tortilla de calabacín	Tilapia al horno	Puding de pescado
	Yogur o fruta	Fruta o yogur	Yogur o fruta	Yogur o fruta	Flan casero	Yogur o fruta	Fruta o yogur
Diabéticos	Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	Yogur desnatado sabores edulcorado Flan edulcorado	Yogur desnatado sabores edulcorado	

ANEXO 5

RELACIÓN DE PLATOS INCLUIDOS EN LA PLANILLA DE MENÚS, PARA 8 SEMANAS (56 DÍAS)

VERDURAS		CARNES		PESCADOS	
1	JUDIA VERDE CON PATATA	1	LOMO EMPANADO CON TOMATE	1	ATÚN EN FRITADA
2	CREMA DE PUERROS	2	GUISADO DE COSTILLAS	2	MERLUZA CON VERDURAS
3	PURÉ DE VERDURAS	3	CASQUERÍA	3	ANCHOAS REBOZADAS
4	ACELGA CON PATATA	4	PERNIL ASADO EN SALSA	4	LIMANDA A LA ROMANA
5	MENESTRA DE VERDURAS	5	PANCETA AL HORNO	5	MERLUZA A LA ROMANA
6	CREMA DE ZANAHORIA	6	ALBÓNDIGAS EN SALSA	6	COLITAS DE RAPE
7	PISTO	7	LOMO ASADO CON MANZANA	7	PALITOS DE PESCADO
8	PURÉ DE VERDURAS	8	POLLO ASADO CON LECHUGA	8	TILAPIA AL HORNO
9	CREMA DE CALABAZA	9	REDONDO EN SALSA	9	PERLITAS
10	PURÉ DE CALABACÍN	10	CABEZADA REBOZADA	10	BACALAO EN SALSA VERDE
11	CREMA DE PUERROS	11	GUISADO DE PAVO	11	CALAMARES EN SU TINTA
12	BORRAJA CON REFRITO	12	POLLO AL CHILINDRÓN	12	LIMANDA CON VERDURAS
13	COLIFLOR GRATINADA	13	COSTILLA DE CERDO ASADA	13	MERLUZA AL HORNO
14	CREMA DE ZANAHORIA	14	ALITAS ASADAS	14	MERLUZA EN SALSA
15	PURÉ DE VERDURAS	15	CONEJO GUISADO	15	TILAPIA ENHARINADA
16	CREMA DE CALABAZA	16	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	16	SARDINAS CON LECHUGA
17	BERZA CON REFRITO	17	POLLO ASADO CON MANZANA	17	PALITOS DE PESCADO
18	PATATAS GUISADAS	18	GUISADO RIBEREÑA	18	CALAMARES EN SU TINTA
19	CREMA DE PUERROS	19	ALITAS DE POLLO AL AJILLO	19	FILETE DE MERLUZA HORNO
20	PURÉ DE VERDURAS	20	CARRILLERAS EN SALSA	20	LIMANDA A LA ROMANA
21	CREMA DE ZANAHORIA	21	LOMO EMPANADO	21	PANGA EN SALSA
22	JUDIA VERDE CON PATATA	22	TERNERA GUISADA	22	PALITOS DE PESCADO
23	PORRUSALDA	23	PERNIL ASADO EN SALSA	23	TILAPIA AL HORNO
24	CARDO A LA NAVARRA	24	CONEJO CON TOMATE	24	PESCADO DE MERCADO
25	CREMA DE PUERROS	25	PATAS DE CERDO	25	MERLUZA EN SALSA
26	PURÉ DE VERDURAS	26	PANCETA AL HORNO	26	COLITAS DE RAPE
27	PISTO CON HUEVO	27	GUISADO DE PAVO	27	LIMANDA REBOZADA
28	CREMA DE ESPINACAS	28	LOMO EMPANADO EN SALSA	28	PANGA REBOZADA
29	BORRAJA CON REFRITO	29	ALBÓNDIGAS EN SALSA	29	MERLUZA EN SALSA
30	PURÉ DE CALABAZA	30	REDONDO DE TERNERA	30	PALITOS DE PESCADO
31	ACELGA CON PATATA	31	POLLO ASADO CON LECHUGA	31	PERLITAS
32	MENESTRA DE VERDURAS	32	ALITAS DE POLLO AL AJILLO	32	TILAPIA AL HORNO
33	PURÉ DE CALABACÍN	33	ESTOFADO DE TERNERA	208 PLATOS EN 365 DÍAS	
34	CREMA DE CALABAZA	34	PECHUGA DE POLLO		
35	JUDIA VERDE CON PATATA	35	CASQUERÍA		
36	PATATAS RIOJANA	36	CARRILLERAS EN SALSA		
37	COLIFLOR CON PATATA	37	PANCETA AL HORNO		
38	CREMA DE ZANAHORIA	38	ALITAS DE POLLO		
39	PURÉ DE VERDURAS	39	ALBÓNDIGAS CON TOMATE		
40	CREMA DE ESPINACAS	40	FILETE DE POLLO EN SALSA		
260 PLATOS EN 365 DÍAS		41	GUISADO RIBEREÑA		
		42	POLLO ASADO		
		43	COSTILLA ASADA		

280 PLATOS EN 365 DÍAS