

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 almbar	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) + Aceitga 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 Aletas 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	

RESIDENCIA SAN VICENTE PAUL

ANEXO 5

MENÚ VERANO 4/4

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 4

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
C O M I D A	CENTRO DE MESA LECHUGA Y TOMATE Coditos con chorizo	Berza con refrito Ternera guisada Fruta o yogur	Lentéjas 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
Diabéticos	Coditos+ espinacas		Lentéjas con arroz + borraja	Patatas judía verde Natillas edulcoradas			Paella + menestra Helado diabeticos
C E N A	Sopa de pollo Huevos rellenos con lechuga	Crema de puerros Filete de merluza al horno con ajitos fritos Flan casero	Sopa maravilla Tortilla de patata y calabacin	Sopa de arroz Limanda a la romana romana con mayonesa	Puré de verduras Panceta al horno con tomate Fruta o yogur	Crema de zanahoria Panga en salsa verde Yogur o fruta	Sopa de ajo Tortilla de jamón con tomate natural Fruta
Diabéticos	Yogur o fruta Yogur desnatado	Flan edulcorado	Yogur o fruta Yogur desnatado	Fruta o yogur Yogur desnatado sabores edulcorado		Yogur desnatado	

RESIDENCIA SAN VICENTE PAUL

ANEXO 5

MENÚ INVIERNO 2/4

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 2

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

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 3

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

RESIDENCIA SAN VICENTE PAUL

ANEXO 5

MENÚ INVIERNO 4/4

PLANILLA DE MENUS

SEMANA 4

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

ANEXO 5

RELACION DE PLATOS INCLUIDOS EN LA PLANILLA DE MENUS 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 GUIADO	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 GUIADAS	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 GUIADA	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

