

Menú

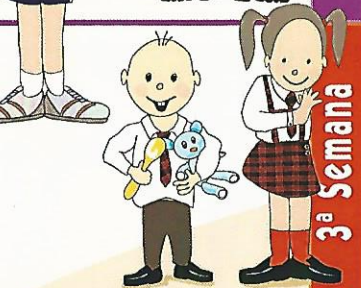
Octubre 2018



1ª Semana



2ª Semana



3ª Semana



4ª Semana

5ª Semana

LUNES

1

Lentejas estofadas con lomo, verduras y chorizo
Tallarines con verduras, pollo, setas y soja
Lenguado Orly con verduras salteadas
Brocheta de solomillo con beicon y patatas
Gelatina de frutas

8

Arroz a la cubana
Ensalada César con beicon y pollo
Tortilla o huevos fritos con salchichas frescas
Parrillada de pescado con ensalada de cogollos
Macedonia de frutas

15

Macarrones con tomate, beicon y queso
Empanada casera de carne o atún
Filete de lomo empanado con verduras al vapor
Tacos de merluza en tempura con verduras
Fruta del tiempo

22

Espaguetis a la carbonara con beicon y queso
Tostas de ahumados con ensalada capresse
Hamburguesa de ternera con puerros y jamón
Trucha al limón con puerros y jamón
Fruta del tiempo

29

Arroz tres delicias
Sopa de marisco o pescado
Filetes rusos de pollo con tomate y patatas
Filete de merluza relleno de salmón y queso
Fruta variada

MARTES

2

Paella mixta con verduras y pollo
Ensalada de aguacates, tomates, queso fresco y salmón
Filete de Sajonia en salsa con patatas
Bacalao gratinado con salsa holandesa
Fruta variada

9

Puré de zanahorias, calabaza, judías verdes y puerro
Lasaña al gratén de carne o de bonito
San Jacobos caseros con ensalada de pasta vegetal
Salmón en hojaldre con crema de gambas
Yogur

16

Crema de calabacín con quesitos
Pizza de beicon y queso o cuatro quesos
Filetes rusos de ternera con patatas y tomate
Bacalao en timbal con patatas y pimientos
Petit-Suisse

23

Sopa de cocido
Parrillada de verduras de temporada
Cocido completo (garbanzos, chorizo, pollo, ternera)
Lubina al horno con escalivada
Fruta del tiempo

30

Alubias guisadas con lacón y chorizo
Pastel de beicon y queso con patatas
Tortilla española con pavo y ensalada
Pollo al tandoori con patatas
Gelatina de frutas

MIÉRCOLES

3

Puré de verduras de temporada y pollo
Ensaladilla rusa con entremeses frío y calientes
Tortilla española con ensalada de atún y tomate
Parrillada de carne con patatas
Helado

10

Coditos a la boloñesa
Calabacines rellenos de carne o atún
Pollo asado a las finas hierbas con patatas
Dorada al horno con verduras asadas
Fruta del tiempo

17

Puchero castellano
Risotto de setas de temporada
Pollo empanado con ensalada de arroz
Brocheta de mero, salmón y verduras
Helado

24

Crema de verduras con judías verdes, calabaza y zanahoria
Croque Monsieur de jamón y queso
Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas dado
Rollitos de lenguado con calabacín y gambas
Helado

31

Sopa de lluvia con pollo y jamón
Risotto de setas de temporada
Lomo empanado de pavo con patatas al vapor
Suquet de pescado y marisco con arroz
Natillas

JUEVES

4

Tallarines a la carbonara
Arroz a la huertana con verduras de temporada
Jamoncitos de pollo al horno con patatas
Fritura de pescado (boquerones, cazón, calamar, pescadilla)
Macedonia de frutas

11

Fideuá mixta
Salmorejo con jamón y huevo
Tirabuzones de merluza marinadas con ensalada mixta
Costillas asadas a la barbacoa con patatas
Fruta variada

18

Sopa de estrellas con pollo y jamón
Crepes de verduras con champiñón, setas y queso
Gallo a la romana con hojaldritos de queso
Escalopines de ternera al roquefort con aros de cebolla
Fruta variada

25

Paella mixta
Ensalada de mango, queso de cabra y salmón
Lenguado Orly con ensalada de pollo, maíz y queso
Ternera a la jardinera con patatas
Petit-Suisse

VIERNES

5

Sopa de fideos con pollo y jamón
Ensalada de espinacas con beicon y queso de cabra
Albóndigas caseras en salsa española con patatas
Tortilla paisana rellena con ensalada Coslaw
Fruta del tiempo

12

FESTIVO

19

Arroz a la cubana+
Milhojas de berenjena, queso y tomate
Tortilla o huevos fritos con croquetas de pollo o jamón
Pollo al estilo Kentucky con patatas
Macedonia de frutas

26

Patatas guisadas con ternera
Quiche Lorraine con beicon y queso
Pechuga de pollo Villaroy con patatas
Filete de emperador con verduras asadas
Fruta del tiempo



Certificación ISO 9001: 2013
Gestión y Servicio de Comidas en Colectividades

*Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.