

# Menú

Enero 2019

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Vacaciones de Navidad	2 Vacaciones de Navidad	3 Vacaciones de Navidad	4 Vacaciones de Navidad
7 Festivo	8 Arroz a la cubana Patatas guisadas con costillas y setas Tortilla o huevos fríos con croquetas caseras de jamón Ragú de ternera a la jardinera con verduras Fruta del tiempo	9 Lentejas a la riojana Risotto de setas de temporada Filetees rusos con tomate y patatas Fritura de pescaditos a la andaluza con ensalada Coctel de frutas	10 Sopa de verduras y pavo con estrellitas Calabacines o berenjenas rellenas de carne o bonito Tirabuzones de merluza adobados con ensalada Parrillada de carne con patatas Yogur	11 Crema castellana de legumbres y verduras Pizza de beicon y queso o 4 quesos Albóndigas caseras de ternera en salsa Bacalao gratinado con salsa holandesa Fruta variada	
14 Macarrones a ala boloñesa Sopa de almendras y pavo con rellenos Lenguado Menier con verduras Filete de ternera a la parrilla con patatas Fruta del tiempo	15 Sopa de cocido Parrillada de verduras Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, verduras y chorizo) Merluza rellena de jamón y queso Gelatina de frutas	16 Puré de zanahoria, puerro, espinacas y calabaza Lasaña al gratén de carne o atún San Jacobos caseros con ensalada de pasta Salmón en hojaldre con crema de gambas Yogur	17 Paella mixta Ensalada de salmón, aguacate y queso fresco Filete de pollo a la plancha con verduras Tortilla parisina de verduras Fruta del tiempo	18 Alubias blancas con lacón y grelos Tallarines salteados con setas, soja y gambas Merluza a la plancha con ensalada Costillas asadas a la barbacoa con patatas Fruta variada	
21 Lentejas guisadas con verduras y jamón Croque Monsieur de jamón y queso Filete de Sajonia en salsa con puré de patata Tacos de merluza en tempura con verduras Fruta del tiempo	22 Tallarines a la carbonara Quiche de beicon y queso Gallo a la romana con hojaldritos de queso Jamoncitos de pollo al Tandoori con arroz Fruta del tiempo	23 Puchero castellano de legumbres y verduras Empanada casera de bonito o beicon Tortilla española con ensalada de atún y tomate Escalopines de ternera al roquefort con aros de cebolla Yogur	24 Fideua mixta Ensalada de mango y queso de cabra Bacalao fresco con tomate y patata panadera Solomillo a la plancha o al Wellington con patatas Fruta variada	25 Crema de calabacín con quesitos Ensaladilla rusa con entremeses fríos y calientes Hamburguesa de ternera con patatas Lubina al horno con escalivada Fruta variada	
28 Arroz a la cubana Sopa de pescado y marisco Tortilla o huevos con salchichas frescas Rollitos de lenguado con calabacín y gambas Macedonia de frutas	29 Patatas guisadas con ternera y verduras Ensalada César con beicon y pollo Merluza Orly con ensalada de hélices vegetales Libritos de lomo rellenos con patatas Yogur	30 Sopa de lluvia con verduras y jamón Arroz a la marinera Pollo a asado a las finas hierbas Sepia con patatas asadas y verduras Fruta del tiempo	31 Coditos boloñesa Panaché de verduras de temporada Pernil asado en su jugo con puré de patata Trucha al horno con jamón Gelatina de frutas		

\*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.