

MENU BASAL

ENERO 2010

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO CON
SALSA CHAMPIÑON
YOGURT

VIERNES 08

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE PANGA EN SALSA
VERDE
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
YOGURT

MIÉRCOLES 13

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 14

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 15

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
ALMIBAR

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 19

POTAGE DE GARBANZOS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 20

GUISANTES A LA FRANCESA
LOMO ADOBADO CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 21

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA DE CALABACÍN
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CINCO DELICIAS
MERLUZA INGLESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 25

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 26

CODITOS BOLOÑESA
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 27

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
ARAGONESA
FRUTA

JUEVES 28

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 29

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
ESPAÑOLA C/VERDURITAS
FRUTA

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS GUIADAS
LENGUADO AL HORNO CON
SALSA CHAMPIÑON
FRUTA

VIERNES 08

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE PANGA EN SALSA
VERDE
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
FRUTA

MIÉRCOLES 13

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 14

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 15

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
FRUTA

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 19

POTAGE DE GARBANZOS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA
FRUTA

MIÉRCOLES 20

GUISANTES A LA FRANCESA
LOMO ADOBADO CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 21

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA DE CALABACÍN
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CINCO DELICIAS
MERLUZA INGLESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 25

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 26

CODITOS BOLOÑESA
POLLO CON VERDURAS
FRUTA

MIÉRCOLES 27

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
ARAGONESA
FRUTA

JUEVES 28

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
CINTA DE LOMO CON TOMATE
FRUTA

VIERNES 29

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
ESPAÑOLA C/VERDURITAS
FRUTA

DIETA SIN HUEVO

ENERO 2010

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO CON
CHAMPIÑÓN
YOGURT

VIERNES 08

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE PANGA EN SALSA
VERDE
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
TERNERA A LA PLANCHA
YOGURT

MIÉRCOLES 13

MACARRONES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 14

GARBANZOS HORTELANA
MAGRO HORNO
FRUTA

VIERNES 15

JUDIA VERDE REDONA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
ALMIBAR

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 19

POTAGE DE GARBANZOS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 20

GUISANTES A LA FRANCESA
LOMO ADOBADO CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 21

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 25

LENTEJAS A LA RIOJANA
TERNERA PLANCHA
FRUTA

MARTES 26

MACARRONES BOLOÑESA
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 27

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
FRUTA

JUEVES 28

JUDIAS VERDE PLANA
SALTEADA
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 29

SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
FRUTA

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO CON
SALSA CHAMPIÑON
YOGURT

VIERNES 08

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE PANGA EN SALSA
VERDE
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
YOGURT

MIÉRCOLES 13

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 14

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 15

JUDIA VERDE REDONDA
REHOGADA
TERNERA PLANCHA
ALMIBAR

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 19

GARBANZOS CON VERDURAS
PESCADO AL HORNO EN
SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 20

GUISANTES A LA FRANCESA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

JUEVES 21

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA DE CALABACÍN
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA INGLESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 26

CODITOS CON TOMATE
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 27

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
ARAGONESA
FRUTA

JUEVES 28

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
TERNERA PLANCHA
YOGURT

VIERNES 29

SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
ESPAÑOLA C/VERDURITAS
FRUTA

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS GUIADAS
LENGUADO AL HORNO
YOGURT

VIERNES 08

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA
HORNO
FRUTA

LUNES 11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE PANGA HORNO
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
TERNERA A LA PLANCHA
YOGURT

MIÉRCOLES 13

MACARRONES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA
FRUTA

JUEVES 14

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 15

JUDIAS VERDE REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
ALMIBAR

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
FRUTA

MARTES 19

POTAGE DE GARBANZOS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 20

GUISANTES A LA FRANCESA
LOMO PLANCHA
FRUTA

JUEVES 21

ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA
HORNO
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO
FRUTA

LUNES 25

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 26

MACARRONES BOLOÑESA
POLLO HORNO
NATILLAS

MIÉRCOLES 27

ALUBIAS PINTAS CON
HORTALIZAS
FILETE DE GALLO HORNO
FRUTA

JUEVES 28

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 29

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO HUEVO
PECHUGA DE POLLO PLANCHA
FRUTA

VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04

VACACIONES

MARTES 05

DE

MIÉRCOLES 06

NAVIDAD

JUEVES 07

PATATAS CON PUERRO Y
ZANAHORIA
LENGUADO AL HORNO CON
CHAMPIÑÓN
YOGURT

VIERNES 08

ARROZ CON TOMATE
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA
FRUTA

LUNES 11

CARDOS CON JAMÓN
FILETE DE PANGA AL HORNO
FRUTA

MARTES 12

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
YOGURT

MIÉRCOLES 13

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA
FRUTA

JUEVES 14

PATATAS CON PUERRO Y
ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA

VIERNES 15

CREMA DE VERDURAS
LOMO RIOJANA
ALMIBAR

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
FRUTA

MARTES 19

PATATAS CON PUERROS Y
ZANAHORIAS
PESCADO AL HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 20

SOPA DE COCIDO
LOMO ADOBADO CON
LECHUGA
FRUTA

JUEVES 21

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA
FRUTA

VIERNES 22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA INGLESA CON
LECHUGA
FRUTA

LUNES 25

CARDOS CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 26

CODITOS BOLOÑESA
POLLO CON VERDURAS
NATILLAS

MIÉRCOLES 27

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE GALLO EN SALSA
FRUTA

JUEVES 28

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO CON TOMATE
YOGURT

VIERNES 29

SOPA DE PASTA CON
PICADILLO
SALCHICHAS DE AVE EN SALSA
FRUTA