

MENU BASAL

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS CON CHORIZO
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA JARDINERA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
ALBONDIGAS EN SALSA DE
ALMENDRA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON TOMATE
NATURAL
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
MEDITERRANEA
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO EN SALSA
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ MILANESA
SKIPPER DE BACALAO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO CON SALSA DE
TOMATE
FRUTA

MIÉRCOLES 17

FABADA ASTURIANA
SALCHICHAS DE POLLO AL
HORNO CON TOMATE
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUIADAS
LENGUADO AL HORNO EN
SALSA DE CHAMPIÑÓN
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FTE DE PANGA EN SALSA VERDE
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
YOGURT

MIÉRCOLES 24

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
ALMIBAR

MENU CELIACO

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
LOMO HORNO
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS CON CHORIZO
TERNERA PLANCHA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA POLLO HORNO
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA HORNO
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA PLANCHA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO HORNO
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
TERNERA HORNO
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FTE DE PANGA HORNO
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MAGRO HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 24

MACARRONES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
LOMO HORNO
FRUTA

MENU SIN LACTEO

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
LOMO HORNO
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS CON CHORIZO
TERNERA PLANCHA
FRUTA

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA POLLO HORNO
FRUTA

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA HORNO
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA PLANCHA
FRUTA

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO HORNO
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO
FRUTA

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
TERNERA HORNO
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FTE DE PANGA HORNO
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MAGRO HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 24

MACARRONES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
LOMO HORNO
FRUTA

DIETA SIN HUEVO

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
LOMO HORNO
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS CON CHORIZO
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA JARDINERA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
MAGRO AL HORNO
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA POLLO HORNO
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
MEDITERRANEA
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
TERNERA HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO EN SALSA
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
MAGRO HORNO
FRUTA

LUNES 15

ARROZ MILANESA
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

MIÉRCOLES 17

FABADA ASTURIANA
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO CON TOMATE
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUISADAS
LENGUADO AL HORNO EN
SALSA DE CHAMPIÑÓN
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FTE DE PANGA EN SALSA VERDE
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MAGRO HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 24

MACARRONES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
SALCHICHAS FRESCAS
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
FRUTA

DIETA SIN PESCADO

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS CON CHORIZO
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA JARDINERA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
ALBONDIGAS EN SALSA DE
ALMENDRA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON TOMATE
NATURAL
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
LOMO PLANCHA
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
LOMO EN SALSA
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ MILANESA
LOMO HORNO
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

MIÉRCOLES 17

FABADA ASTURIANA
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUISADAS
LOMO RIOJANA
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TERNERA HORNO
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
ALBONDIGAS A LA CASERA
YOGURT

MIÉRCOLES 24

ESPIRALES CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
LOMO RIOJANA
FRUTA

DIETA SIN LEGUMBRE

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 02

CREMA DE VERDURAS
ESCALOPINES DE TERNERA
HORNO
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

MACARRONES NAPOLITANA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA

JUEVES 04

CREMA DE CALABACÍN
PECHUGA POLLO HORNO
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA HORNO
FRUTA

LUNES 08

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 11

SOPA DE PASTA
TERNERA AL HORNO
FRUTA

VIERNES 12

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 16

CREMA DE VERDURAS
TERNERA HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 17

SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUIADAS
LENGUADO AL HORNO
YOGURT

VIERNES 19

PURÉ DE PATATAS
TERNERA HORNO
FRUTA

LUNES 22

CREMA DE ZANAHORIA
FTE DE PANGA HORNO
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MAGRO HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 24

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
PLANCHA
FRUTA

JUEVES 25

PURÉ DE PATATA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

SOPA DE PASTA
TERNERA PLANCHA
FRUTA

DIETA SIN CERDO

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS ESTOFADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA
ALMIBAR

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALTEADA
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA POLLO EMPANDA
CON TOMATE NATURAL
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
MEDITERRANEA
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA POLLO EMPANADA
CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA SALTEADA
TERNERA AL HORNO
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON TOMATE
SKIPPER DE BACALAO CON
LECHUGA
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
CORDON BLEU DE PAVO
FRUTA

MIÉRCOLES 17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUIADAS
LENGUADO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA EN
SALSA ARAGONESA
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FTE DE PANGA EN SALSA VERDE
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MERLUZA EN SALSA
YOGURT

MIÉRCOLES 24

ESPIRALES CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA CON LECHUGA
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
REHOGADA
TERNERA PLANCHA
FRUTA

DIETA DE REGIMEN

FEBRERO 2010

LUNES 01

ARROZ CON TOMATE
LOMO HORNO
FRUTA

MARTES 02

LENTEJAS ESTOFADAS
ESCALOPINES DE TERNERA AL
HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 03

JUDIA VERDE REDONDA
SALMÓN PLANCHA
FRUTA

JUEVES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
YOGURT

VIERNES 05

PATATAS RIOJANA
MERLUZA HORNO
FRUTA

LUNES 08

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 09

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA PLANCHA
YOGURT

MIÉRCOLES 10

MACARRONES NAPOLITANA
PECHUGA DE POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 11

JUDIA VERDE PLANA
LOMO HORNO
FRUTA

VIERNES 12

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA FRANCESA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

LUNES 15

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA HORNO
FRUTA

MARTES 16

MENESTRA DE VERDURAS
FTE DE MAGRO HORNO
FRUTA

MIÉRCOLES 17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALCHICHAS DE POLLO
HORNO
FRUTA

JUEVES 18

PATATAS GUIADAS
LENGUADO AL HORNO
YOGURT

VIERNES 19

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ESCALOPINES DE TERNERA
HORNO
FRUTA

LUNES 22

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FTE DE PANGA HORNO
FRUTA

MARTES 23

SOPA DE COCIDO
MAGRO HORNO
YOGURT

MIÉRCOLES 24

PASTA DE VERDURAS
SALTEADAS
PECHUGA DE POLLO HORNO
FRUTA

JUEVES 25

GARBANZOS HORTELANA
TORTILLA FRANCESA CON
TOMATE NATURAL
FRUTA

VIERNES 26

JUDIAS VERDES REDONDA
LOMO PLANCHA
FRUTA