

PROGRAMACIÓN DE MENÚS, INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín - Tortilla a la francesa con tomate, cebolla tierna y olivas - Mandarinas	Judías verdes con patata - Hamburguesa de ternera a la plancha con arroz y salsa de champiñones - Pera	Espaguetis con salsa de tomate y queso - Filete de dorada con ensalada de zanahoria rallada y col lombarda - Plátano	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos, pimiento, maíz) - Paella mixta (carne y pescado) - Yogur	Crema de zanahoria - Canelones de carne con bechamel - Manzana
2ª SEMANA	Espirales de colores con salsa de queso - Bastoncillos de merluza con lechuga, olivas negras y manzana - Piña natural	Arroz con salsa de tomate - Butifarra a la plancha con zanahoria rallada y maíz - Yogur	Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al horno con patatas Bol de naranja y plátano	Fideuá - Huevo duro con samfaina - Uvas	Lentejas guisadas con cebolla y zanahoria - Lengüado al horno con ensalada de lechuga, tomate y olivas - Macedonia
3ª SEMANA	Crema de calabacín - Macarrones con salsa de tomate y carne picada - Mandarinas	Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria - Tortilla de alcachofas con ensalada de tomate - Manzana	Sopa de pasta con pelotitas de carne - Mero con escalivada (pimiento, berenjena, cebolla) - Naranja	Patata con judía verde - Pollo al horno con ajo y limón y ensalada de escarola y tomate - Mandarinas	Arroz tres delicias (zanahoria, tortilla, guisantes) Carne magra al horno con ensalada de lechuga, pepino... - Plátano y kiwi
4ª SEMANA	Lentejas con sofrito de tomate y cebolla - Merluza a la plancha con zanahoria y remolacha rallada - Naranja	Pastel de patata, tomate y cebolla al horno - Brocheta de pollo a la plancha con lechuga, maíz y olivas - Uvas	Escudella (galets, garbanzos, zanahoria) - Ternera al horno con ensalada de tomate y cebolla tierna - Yogur	Crema de puerros - Arroz a la cazuela - Macedonia de frutas de temporada	Raviolis gratinados con queso - Tortilla a la francesa con zanahoria, pimiento rojo y maíz - Pera