



Menú general mes de julio de 2020

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		PURÉ DE CALABAZA	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE POLLO
		ESCALOPE CASERO	MERLUZA EN SALSA	CARNE ASADA
		CON TOMATE, ACEITUNAS Y ATÚN	CON JUDIAS HERVIDAS	CON PATATAS FRITAS
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
		<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Huevo cocido con patata, zanahoria y brócoli</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Trampó de garbanzos con aceitunas</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Lenguado rebozado con ensalada de arroz</i>
		<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ENSALADA DE ARROZ	MACARRONES SANFAINA	CANELONES ROSSINI	SOPA DE COCIDO	CREMA DE VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA	LOMO AL HORNO	TORTILLA PAISANA	ALBÓNDIGAS CASERAS	LENGUADO ADOBADO
CON TRAMPÓ	CON JUDIAS Y PATATAS HERVIDAS	CON LECHUGA VARIADA	PATATAS Y VERDURAS	CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pechuga de pollo con patata cocida y calabacín a la plancha</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Lentejas salteadas con pisto de verduras</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada con aguacate</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Calamar salteado con ajo y ensalada de arroz</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Fajitas de pollo y verduras</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS CON VERDURAS	ENSALADA PRIMAVERA	SOPA DE POLLO	FIDEOS DE PESCADO	CREMA DE ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO	BACALAO AL HORNO	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	TORTILLA ESPAÑOLA	LENGUADO EMPANADO
CON ENSALADA MIXTA	CON COLIFLOR	CON PATATAS FRITAS	CON TOMATE ALIÑADO Y OLIVAS	CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Huevo cocido con ensaladilla</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pechuga de pollo a la plancha con arroz con champiñones</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Merluza al horno con patata, pimientos y tomate</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Filete de pavo a la plancha con couscous con berenjena y tomate</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Quiche de espinacas y queso</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LASAÑA DE CARNE	ENSALADA DE ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE POLLO	LENTEJAS CON VERDURAS	<b>FESTIVO</b>
MERLUZA AL HORNO	POLLO ADOBADO	SALCHICHAS	MERLUZA ORLY	
CON VERDURAS	CON JUDIAS	CON PATATAS	CON LECHUGA VARIADA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Tortilla de patata cocida con ensalada con nueces</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Couscous con pisto de verduras y garbanzos</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Filete de pavo a la plancha con ensalada de arroz</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Bacalao al horno con patata y salsa de tomate</i>	
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE POLLO	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE PESCADO	GARBANZOS CON TRAMPÓ	ESPAGUETIS BOLOÑESA
LOMO MILANESA	CROQUETAS DE POLLO	LENGUADO ADOBADO	TORTILLA DE JAMÓN	SALMÓN A LA PLANCHA
CON JUDIAS Y PATATAS	CON TRAMPÓ	LECHUGA CON ACEITUNAS	CON CALABACÍN	CON PATATA HERVIDA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Merluza al vapor con patata, brócoli y zanahoria</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Arroz 3 delicias con tortilla a la francesa</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Fajitas de pollo y verduras</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pechuga de pollo a la plancha con pisto de verduras</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pizza casera</i>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>

Los menús van acompañados de pan y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

Incorporamos cada mes, en la medida de lo posible, el producto local y de temporada. Este mes serán: PATATA, CEBOLLA, TOMATE Y CALABACÍN  
**SI NECESITA INFORMACIÓN SOBRE LOS ALÉRGICOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE LLAMANDO AL 971682415**

