

SEMANA 1

Tipo de Plato				Jueves 01	Viernes 02
PRIMEROS PLATOS					
SEGUNDOS PLATOS					
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS					
POSTRES					
PAN					

SEMANA 2

Tipo de Plato	Lunes 5	Martes 6	Miercoles 7	Jueves 8	Viernes 09
PRIMEROS PLATOS	CREMA DE VERDURAS  260 gr patata hervida = 4 raciones	GUISANTES SALTEADOS  200 GR GUISANTES = 2 RACIONES+ 65 GR PATATA COCIDA = 1 RACIÓN	TALLARINES CON TOMATE  180 gr pasta hervida = 4 raciones	SOPA DE COCIDO  14g PASTA CRUDA = 1 RACION	ARROZ CON TOMATE  152 gr de arroz cocido= 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS	LOMO A LA PLANCHA	POLLO ASADO AL ROMERO	TORTILLA FRANCESA DE PAVO	COCIDO COMPLETO 247,5g GARBANZOS HERVIDOS = 4,5 RACIONES	MERLUZA A LA DONOSTIARRA
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	PATATAS ASADAS  65g PATATAS HERVIDAS = 1 RACION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LECHUGA Y ACEITUNAS VERDES	LECHUGA Y TOMATE
POSTRES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 3

Tipo de Plato	Lunes 12	Martes 13	Miercoles 14	Jueves 15	Jueves 16
PRIMEROS PLATOS		CODITOS EN SALSA BOLOÑESA DE JAMÓN YORK  180 gr pasta hervida = 4 raciones	CREMA DE ZANAHORIA 97,5g PATATA HERVIDA =1,5 RACIONES + 100g ZANAHORIA COCIDA = 0,5 RACION	FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  200g LENTEJAS COCIDAS = 4 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	SALMON AL HORNO	POLLO CON ARROZ 76g ARROZ HERVIDO = 2 RACIONES		TORTILLA FRANCESA DE QUESO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	PATATAS FRITAS  165g = 5,5 RACIONES	CHAMPIÑONES SALTEADOS	LECHUGA Y MAIZ		LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones		FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION		PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 4

Tipo de Plato	Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23
PRIMEROS PLATOS	PATATAS ESTOFADAS  260 gr patata hervida = 4 raciones	CREMA DE CALABACIN  260 gr patata hervida = 4 raciones	SOPA DE PICADILLO  14g PASTA CRUDA = 1 RACION	SALTEADO DE GUISANTES CON JAMÓN 250 GR GUISANTES =2,5 RACIONES + 130 GR PATATA COCIDA = 2 RACIONES	ESPAGUETIS AL AJILLO  180 gr pasta hervida = 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS	TORTILLA DE JAMON SERRANO	LENGUADINA A LA PLANCHA	LACÓN A LA GALLEGA  195g PATATA COCIDA = 3 RACIONES	JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN	MERLUZA AL LIMÓN
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	PATATAS ASADAS  65g PATATA HERVIDA = 1 RACION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 5

Tipo de Plato	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
PRIMEROS PLATOS	ARROZ TRES DELICIAS  209 gr de arroz cocido= 5,5 raciones	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  130g PATATA HERVIDA = 2 RACIONES + 100g ZANAHORIA COCIDA = 0,5 RACION + 100g CALABAZA COCIDA = 0,5 RACION	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  200g LENTEJAS COCIDAS = 4 RACIONES	JUDIAS VERDES CON TOMATE  250g JUDIAS VERDES = 1 RACION 130g PATATA COCIDA = 2 RACIONES	MACARRONES AL PESTO  157,5g PASTA INT COCIDA = 3,5 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	ABADEJO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN	TORTILLA FRANCESA	ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO	LENGUADINA AL HORNO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO VERDE Y ACEITUNAS	ENSALADA DE ARROZ  38g ARROZ HERVIDO = 1 RACION	LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ	PATATAS AL VAPOR  65g PATATA HERVIDA = 1 RACION	ZANAHORIA SALTEADAS  70g ZANAHORIA = 0,5 RACION
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION