

MENÚ BASAL COMIDAS – SEPTIEMBRE / OCTUBRE– RD315/2025

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Salmorejo con huevo y jamón	Coliflor con patata, huevo y ajada	Potaje de lentejas con chorizo	Ensalada de sardinas y patata cocida	Potaje de garbanzos con verduras
2º PLATO	Macarrón integral a la boloñesa de soja	Jamoncitos de pollo en salsa con verduras	Tortilla de patatas	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de palometa rebozada a la plancha
GUARNICIÓN	-	Arroz pilaw	Ensalada mixta	Ensalada de pimientos y patatas fritas	Ensalada mixta
POSTRE	Plátano	Manzana Golden	Yogur natural	Pera Conferencia	Fruta de temporada
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Crema de calabaza	Pasta con pisto de verduras	Potaje de alubias a la marinera	Brócoli con patata, huevo y ajada	Potaje de lentejas con verdura
2º PLATO	Albóndigas en salsa de tomate	Milanesa de pollo	Hamburguesa vegetal	Salmón a la plancha con salsa de yogur y pepino	Tortilla francesa de queso
GUARNICIÓN	Arroz pilaw	Patatas fritas	Ensalada completa	Cogollos de lechuga	Ensalada mixta
POSTRE	Yogur natural	Pera Conferencia	Plátano	Fruta de temporada	Naranja
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Judías con patata, huevo y ajada	Potaje de garbanzos con sepia	Crema de calabacín	Paella integral de verduras	Caldo gallego
2º PLATO	Chuletas de pavo marinadas	Arepa rellena de frijoles negros	Jarrete de ternera estofado en salsa	Suprema de merluza rebozada a la plancha	Tortilla de patatas
GUARNICIÓN	Patatas fritas	Ensalada de aguacate	Hortalizas y patatas	Ensalada de tomate	Ensalada mixta
POSTRE	Pera Conferencia	Fruta de temporada	Naranja	Fruta de temporada	Yogur natural
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Potaje de lentejas con verdura	Caldo de judías y zanahoria	Ensalada completa	Sopa de pescado y marisco	Callos con garbanzos
2º PLATO	Raxo adobado a la plancha	Migas de bacalao en tempura	Lasaña de verduras	Traseros de pollo al horno	Huevos rellenos
GUARNICIÓN	Ensalada mixta	Arroz de tomate y hortalizas	-	Patatas fritas	Ensalada mixta
POSTRE	Naranja	Fruta de temporada	Manzana Golden	Yogur natural	Pera Conferencia