

# MENU NORMOCALORICO CENTROS DE DÍA AGOSTO 2-017

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
		01 agosto	Sugerencias Cena	02 agosto	Sugerencias Cena	03 agosto	Sugerencias Cena	04 agosto	Sugerencias Cena	
1ª Semana		CREMA MINISTRONE (CON GARBANZOS)	CREMA DE BRÓCOLI CON PATATA	GUISANTES A LA ANDALUZA	ENSALADA CON PIÑA Y GAMBAS	ENSALADA DE TOMATE CON QUESO BURGOS, ORÉGANO Y ALBAHACA	PARRILLADA DE VERDURAS	BRÓCOLI GRATINADO EN SALSA DE QUESO	PASTA DE TIRAS DE CABACÍN	
		LOMO CON GUARNICIÓN DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	XARDA A LA PLANCHA CON UN TOMATE	PECHUGA A LA PLANCHA CON PASTA	GUIZO DE LURAS CON PATATA	PAELLA CON POLLO, PESCADO Y MARISCO	TORTILLA FRANCESA CON PATATA Y QUESO	TERNERA CON PATATA Y BRÓCOLI	LIRIOS REBOZADOS CON HARINA DE MAIZ	
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	
2ª Semana	07 agosto	Sugerencias Cena	08 agosto	Sugerencias Cena	09 agosto	Sugerencias Cena	10 agosto	Sugerencias Cena	11 agosto	Sugerencias Cena
	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO Y CHAMPIÑONES CON VINAGRETA	ENSALADILLA RUSA	ESCAROLA CON NARANJA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON PESCADO AZUL)	VERDURA COCIDA	ALUBIAS A LA VINAGRETA CON ENSALADA FRESCA	TOSTADA DE PAN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA	COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA A LA GALLEGA	BERENJENA A LA PLANCHA
	LOMO FRESCO A LA NAPOLITANA CON GUARNICIÓN ZANAHORIA RALLADA	SALMÓN Á PRANCHA	MERLUZA A LA ROMANA CON BRÉCOL Y CHAMPIÑONES	ARROZ CON VERDURITAS Y POLLO	FIDEOS CON TERNERA	TORTILLA DE PATATA	PESCADO AL HORNO CON PATATAS	LOMO CON JUDÍAS VERDES	POLLO ASADO CON ENSALADA	TORTILLA DE MACARRONES
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	
3ª Semana	14 agosto	Sugerencias Cena	15 agosto	Sugerencias Cena	16 agosto	Sugerencias Cena	17 agosto	Sugerencias Cena	18 agosto	Sugerencias Cena
	ENSALADA CON QUESO	ENSALADA DE LECHUGA, NUECES Y MANZANA	FESTIVO		ENSALADA DE PASTA	PATATA CON PIMIENTOS ASADOS	JUDIAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE LECHUGA CON MANZANA
	CANELONES DE ATÚN CON ARROZ	PATATAS CON CARNE DE TERNERA		LOMO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES	REVUELTO DE HUEVO, GRELOS Y GAMBAS	PALOMETA CON PATATA	CHIPIRONES A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE QUINOA	PAVO ESTOFADO CON VERDURAS	HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE	
FRUTA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
4ª Semana	21 agosto	Sugerencias Cena	22 agosto	Sugerencias Cena	23 agosto	Sugerencias Cena	24 agosto	Sugerencias Cena	25 agosto	Sugerencias Cena
	ENSALADA TROPICAL (con pescado azul)	ESPÁRRAGOS A LA VINAGRETA	LENTEJAS VEGETALES	ARROZ SALVAJE CON PASAS Y PIÑONES	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA DE RÚCULA CON QUESO	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE	MACEDONIA DE VERDURAS	CREMA DE PUERROS CON PATATA
	TERNERA A LA JARDINERA CON GUARNICIÓN DE PASTA	SARDINILLAS CON PURÉ DE PATATA	MERLUZA CON ZANAHORIA RALLADA FRESCA	REVUELTO DE HUEVO CON BRÓCOLI Y PUERRO	POLLO CON CHAMPIÑONES	XARDA A PLANCHA CON GUARNICIÓN DE PASTA	LOMO ASADO CON GUISANTES Y VERDURAS	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA AL VAPOR, GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	PAVO A LA PLANCHA
	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
5ª Semana	28 agosto	Sugerencias Cena	29 agosto	Sugerencias Cena	30 agosto	Sugerencias Cena	31 agosto	Sugerencias Cena		
	BRÓCOLI CON PATATA	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, NUECES, UVAS	ENSALADA DE GARBANZOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	JUDÍAS EN SALSA DE TOMATE Y TOROS DE CHORIZO	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	QUICHÉ DE HUEVO Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, FRESAS Y MELÓN		
	TERNERA ESTOFADA	LUBINA AO FORNO CON PATACA COCIDA	SALMÓN A LA PLANCHA	POLLO CON PATATA COCIDA	PESCADO AL HORNO CON PATATA Y ZANAHORIA	PASTA CON SALCHICHA Y HUEVO	LOMO FRESCO CON PATATAS	MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA			