


# 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										
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					
07 agosto		Sugerencias Cena		08 agosto		Sugerencias Cena		09 agosto		Sugerencias Cena		10 agosto		Sugerencias Cena		11 agosto		Sugerencias Cena		
2ª Semana	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		FRUTA		YOGURT		FRUTA	
14 agosto		Sugerencias Cena		15 agosto		Sugerencias Cena		16 agosto		Sugerencias Cena		17 agosto		Sugerencias Cena		18 agosto		Sugerencias Cena		
3ª Semana	ENSALADA CON QUESO		ENSALADA DE LECHUGA, NUECES Y MANZANA		FESTIVO		ENSALADA DE PASTA		PATATA CON PIMIENTOS ASADOS		JUDIAS SALTEADAS		ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA		SOPE 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			
21 agosto		Sugerencias Cena		22 agosto		Sugerencias Cena		23 agosto		Sugerencias Cena		24 agosto		Sugerencias Cena		25 agosto		Sugerencias Cena		
4ª Semana	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		FRUTA	
28 agosto		Sugerencias Cena		29 agosto		Sugerencias Cena		30 agosto		Sugerencias Cena		31 agosto		Sugerencias Cena						
5ª Semana	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					