


MENÚS BASAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMEROS			Judías verdes aliñadas con cebolla maíz y huevo.	Patatas guisadas a la riojana (pimiento, cebolla, guindilla y pimentón)	Cuscús con pasas y verduras (cebolla, zanahoria, calabaza)
			Crema de verduras (calabacín, puerro y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias	Ensalada de tomate, zanahorias, pepino, cebolla y maíz
SEGUNDOS			Paella marinera (chocos, gamba y mejillón)	Lomo de cerdo a la plancha y ensalada de col y zanahorias	Merluza en salsa y aliño de tomate y pepino
			Merluza en salsa verde (ajo y perejil) y ensalada de lechuga y pejejil	Lentejas con calabaza y puerros	Patatas guisada con magro de cerdo
POSTRE	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMEROS	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Coliflor gratinada con bechamel	Menestra de verduras rehogadas (judías verdes, alcachofas y guisantes)	Picadillo de tomate, pimiento y cebolla	Sopa de puchero con garbanzos y arroz
	Paella de verduras (pimientos, berenjenas alcachofas)	Ensalada de lechuga, tomate, col lombarda y queso fresco	Arroz aliñado con pimientos, maíz y zanahorias	Alubias blancas con morcilla	Brócolis esparragadas con comino y pimentón
SEGUNDOS	Alubias estofadas con zanahoria y tomate	Tortilla de patatas y calabacín, y arroz salteado con ajo y perejil	Ternera en salsa con patatas cocidas	Arroz negro con chocos	Pisto de calabacín y berenjena con huevo a la plancha
	Merluza al horno con patatas	Boquerones fritos y ensalada de tomate	Bacalao confitado y escalivada de verduras (berenjenas, cebolla y pimientos)	Pollo al ajillo y salteado de calabacín y pimientos	Espaguetis a la marinera con chocos y gambas
POSTRE	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR	FRUTA /YOGUR