



## JULIO 2010

			<b>Jueves 1</b> 1º Sopa de ave 2º Hamburguesa con queso Ensalada lechuga, zanahoria rallada y pepino Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Crema de verdura y tortilla francesa/Fruta</i>	<b>Viernes 2</b> 1º Crema de verduras 2º Pollo asado con zanahoria baby Ensalada lechuga, tomate y aceitunas. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Escalibada y rape a la plancha/Yogur</i>
<b>Lunes 5</b> 1º Guisado de magro 2º Palometa en salsa Ensalada de tomate, lechuga y atún. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Espinacas gratinadas con pescadilla a la plancha/Yogur</i>	<b>Martes 6</b> 1º Sopa de verduras 2º Ternera en salsa Ensalada y Patatas chips Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Ensalada murciana y revuelto de atún/Fruta</i>	<b>Miércoles 7</b> 1º Ensalada de patata (patata, atún, tomate, pepino, zanahoria, aceitunas) 2º Pollo al ajillo. Ensalada de lechuga, maíz y queso. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Hervido de acelgas con salmonetes a la plancha/Fruta</i>	<b>Jueves 8</b> 1º Garbanzos en salsa 2º Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Postre: Fruta en almíbar  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Calabacines al horno y lomo a la plancha/Yogur</i>	<b>Viernes 9</b> 1º Lentejas con jamón 2º Merluza crujiente. Ensalada tomate y queso fresco Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Alcachofas rehogadas y pan tostado con aceite y jamón/Fruta</i>
<b>Lunes 12</b> 1º Sopa de pescado 2º Escalope de cerdo Patatas al horno Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Champiñones a la plancha y jurel con tomate/Yogur</i>	<b>Martes 13</b> 1º Alubias con chorizo 2º Tortilla de patata Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria). Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Ensalada de col y sándwich de atún y queso/Fruta</i>	<b>Miércoles 14</b> 1º Arroz con pollo 2º Merluza en salsa. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Sopa cubierta y pechuga de pavo al horno/Yogur</i>	<b>Jueves 15</b> 1º Marmitaco de atún 2º Lomo adobado al horno. Ensalada lechuga, maíz y piña. Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Hervido de verdura y ternera a la plancha/Fruta</i>	<b>Viernes 16</b> 1º Ensalada de pasta con espirales de colores 2º Entremeses variados Ensalada de tomate, pepino, y atún Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Espárragos a la plancha y mero al horno/Yogur</i>
<b>Lunes 19</b> 1º Arroz blanco con tomate 2º Lenguado a la plancha. Ensalada de tomate y maíz. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Gaspacho andaluz y sándwich de queso/Yogur</i>	<b>Martes 20</b> 1º Crema de verdura 2º Pollo Ensalada de atún. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Sopa con fideos y un filete de hígado a la plancha/Yogur</i>	<b>Miércoles 21</b> 1º Alubias estofadas 2º Tortilla francesa con queso. Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Hervido valenciano y caballa al horno/Fruta</i>	<b>Jueves 22</b> 1º Puré de guisantes 2º Lomo en salsa Ensalada templada de lechuga, manzana y bacón. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Parrillada de verduras y huevos pasados por agua/Fruta</i>	<b>Viernes 23</b> 1º Arroz salteado con verduras 2º Ventresca de merluza al horno Ensalada de tomate, lechuga y pepino. Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Vichysuisse y lenguado al horno/Yogur</i>
<b>Lunes 26</b> 1º Fideuá 2º Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga, tomate y espárragos Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Crema fría de patata con una chuleta de cerdo/Yogur</i>	<b>Martes 27</b> 1º Lentejas con jamón 2º Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Postre: Fruta  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Judías verdes salteadas con lomos de merluza a la plancha/Fruta</i>	<b>Miércoles 28</b> 1º Crema de verduras 2º Pollo asado Ensalada de lechuga, maíz y piña. Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Ensalada de zanahoria y atún con un emperador a la plancha/Fruta</i>	<b>Jueves 29</b> 1º Ensaladilla rusa 2º Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y piña. Postre: Macedonia de fruta fresca.  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Crema de tomate y zanahoria con lomo a la plancha/Fruta</i>	<b>Viernes 30</b> 1º Arroz a banda 2º Jamón al horno Ensalada de lechuga y tomate. Postre: Yogur  <u>CENA RECOMENDADA</u> <i>Hervido de judías verdes con huevo frito/Yogur</i>