

SEMANA N° 1 - MENU OTOÑO

ALMUERZO

PRIMEROS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Lechuga Tomate y queso fresco	Ensalada primavera con frutas	Ensalada con rucula queso fresco y vinagreta de miel	Ensalada con cebolla dulce	Ensalada murciana
Crema de judias blancas	Lentejas con jamón y chorizo	Patatas a la Riojana	Arroz caldero	Pimientos del piquillo reellenos
Pasta con verduras	Salmorejo	Sopa de pavo con jamon	Revuelto de champiñones con huevo y jamon	Pastel de verduras

SEGUNDOS

Huevos rotos con jamón	Salmón	Pescado fresco	Bacalao al pil-pil	Chuleta de cerdo a la plancha
Pechuga de pollo en salsa con nata y beicon	San Jacobo	Alitas de pollo morunas con patatas gajo	Bistec de ternera con pimientos	Tortilla de patata

CENAS

PRIMERO

Sopa de zanahoria con cus-cus	Filete de pavo al horno con pisto de verduras	Crema de calabacines	Espinacas con Jamón y pasas	Ensalada
----------------------------------	--	----------------------	--------------------------------	----------

SEGUNDO

Merluza rebozada con verduras al horno	Arroz salteado con champiñon	Pollo Tikka Masala y cuscus con verduras	Lomo con salsa roquefort y patatas fritas	Bocadillos
---	---------------------------------	---	--	------------

POSTRE

Fruta Lacteo	Fruta Lacteo	Fruta Lacteo	Fruta Lacteo	Fruta Lacteo
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------