

MENÚ NORMAL DE ALMUERZO Y CENA PARA ADULTOS
Junio 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28 Fideua. Hamburguesa al horno con ensaladilla salteada. Sopa de ajo. Huevos rellenos con menestra.	29 Estofado de ternera. Panga frito con tomate aliñado. Crema de calabacín. Albóndigas jardinera.	30 Crema de zanahoria. Tortilla de jamón con menestra. Sopa de verdura. Limanda al horno con ensalada de patata y atún.	31 Sopa de conchitas. Muslos de pollo al horno con patata asada. Sopa de marisco. Ternera guiso a la mostaza con ensalada mixta.	1 Potaje de habichuelas. Taqitos de aguja al horno con ensalada tropical. Remojón de patatas. Berenjenas rellenas con tomate aliñado.	2 Caldo pepitoria. Pisto con huevo. Gaspacho Tortilla de espinacas con pipirrana	3 Ajo blanco. Carne en salsa con ensalada de frutos secos. Ensalada de pastas. Ternera a la húngara con ensalada de escarola
4 Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas. Lasaña. Rape con salsa de almendras con arroz pilaf.	5 Sopa de estrellas. Albóndigas a la jardinera con tomate aliñado. Ensaladilla rusa. Calabacines rellenos con jamón y queso gratinado.	6 Cocido. Rosada al horno con ensalada mixta. Sopa de pescado. Ternera al curry con verduras rebozadas.	7 Sopa maravilla/Gaspacho. Salteado de carne con puré de patatas. Sopa de almendras. San jacobos con ensalada de naranja.	8 Lentejas con espinacas. Merluza al horno con menestra. Salmorejo. Tortilla de berenjenas con ensalada mixta.	9 Ensaladilla rusa. Empanadillas al horno con salteado de guisantes. Ensalada de arroz. Limanda al horno con zanahoria baby.	10 Arroz caldoso. Calamares tiritas con ensalada tropical. Pipirrana. Pollo al chilindrón con patata asada.
11 Espirales carbonara. Jamón y queso gratén con menestra. Sopa de arroz. Pisto con carne.	12 Sopa de albóndigas. Panga al horno con tomate aliñado. Puré de patata con atún y huevo. Verduras horneadas	13 Sopa de marisco. Carne con tomate con patatas al horno. Ensalada de pasta. Cazón al horno con ensalada tropical.	14 Lentejas sin chorizo. Tortilla de patatas con tomate frito. Salmorejo. Emperador en salsa verde con ensalada cuatro estaciones.	15 Crema de calabacín. Pizza. Cous cous. Huevos rellenos con ensalada tropical y frutos secos.	16 Cazuela de fideos. Albóndigas jardinera con tomate aliñado. Ajo blanco. Fritura variada con ensalada de judías verdes.	17 Entremeses variados. Jamoncitos de pollo al ajillo con zanahoria baby. Vichyssoise. Panga al horno con ensalada de patata y atún.
18 Arroz tres delicias. Palitos de merluza con zanahoria baby. Ensalada de pasta Pavo al horno con gratinado de verduras.	19 Ensaladilla rusa. Tortilla de jamón con tomate aliñado. Tallarines/espaguetis con verduras salteadas. Rape con salsa de champiñón y ensalada mixta.	20 Cocido con judías verdes. Jamoncito de pollo al ajillo con patata asada. Ajo blanco. Taqitos de aguja y ensalada tropical con frutos secos.	21 Sopa de conchitas/Gaspacho. Croquetas con ensalada mixta. Sopa bouillabaisse. Paleta de cerdo a la italiana con ensalada de col.	22 Estofado de cerdo. Panga al horno con menestra. Caldo pepitoria. Tortilla de calabacín y pimiento.	23 Arroz caldoso. Calamares tiritas con ensalada de escarola. Gaspacho. Ternera guiso con cebolla salteada.	24 Sopa de picadillo. Paleta de cerdo al estilo árabe y ensalada tropical. Remojón de patatas. Limanda al horno con queso y uvas
25 Macarrones italiana. Huevos cocidos con salchichas. Caldo de zarzuela de pescado. Salteado de carne con champiñones y panaché de verduras.	26 Lentejas estofadas con arroz. Panga al horno con guisantes. Vichyssoise. Risotto con ensalada de naranja.	27 Gaspacho. Filete de cerdo al horno con patatas lionesa. Patatas rellenas. Taqitos de aguja con tomate aliñado.	28 Arroz caldoso. Merluza a la vasca con ensalada mixta. Salmorejo. Pavo al horno con zanahoria baby.	29 Ensalada de pastas. Fritura variada con ensalada tropical. Gaspacho. Pizza.	30 Patatas ajo pollo. Pisto con huevo Ajo blanco. Tortilla de espinacas con ensalada de col.	1 Sopa de conchitas. Albóndigas a la jardinera. Crema de verduras. Croquetas con ensalada con queso fresco.

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo. . y sharoni

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Dip. Nutrición humana y dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
Pilar Gil de Carasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (L.da. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Dip. Nutrición humana y dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)