

TIPOS DE MENÚS PARA RESIDENCIA DE MAYORES

MENÚ 1 INVIERNO

[illegible]

MENÚ 2 INVIERNO

[illegible]

MENÚ 3 INVIERNO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		CAFÉ, LECHE O INFUSIÓN / GALLETAS CON O SIN AZÚCAR, FRUTA, TOSTADA CON AOVE						
ALMUERZO	PRIMERO	CANELONES GRATINADOS	COCIDO COMPLETO (SOPA, GARBANZO S Y CARNE)	JUDÍAS VERDES CON PATATA	GUISANTES CON JAMÓN	PURRUSALDA (GUISO DE PUERROS Y PATATAS)	PISTO DE VERDURAS CON ATÚN	COLIFLOR CON BECHAMEL
	SEGUNDO	MERLUZA REBOZADA CON SALSA TARTARA		RAPE EN SALSA VERDE	HUEVOS CON MAYONESA	CONEJO EN PAPILLOTE	LENGUADO EN SALSA MARINERA	POLLO AL CHILINDRÓN
		MANITAS DE CERDO GUIADAS		ALBONDIGAS A LA MALLORQUINA	PECHUGAS EMPANADAS	CALAMARES GUIADOS	ALBONDIGAS CON SETAS*	CAELLA CON ALMEJAS
	POSTRE	FRUTA ó ARROZ CON LECHE	FRUTA ó FLAN	FRUTA ó MOUSSE LIMÓN	FRUTA ó MANZANA ASADA	FRUTA ó MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA ó CUAJADA	CÓCTEL DE FRUTAS
MERIENDA		CAFÉ, INFUSIÓN O ZUMO / PASTA O FRUTA						
CENA	PRIMERO	CREMA CHAMPIÑONES	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE PATATAS	SOPA DE AJOS	CREMA DE MARISCO	CONSOMÉ CON HUEVO Y JAMÓN	CREMA DE ESPINACAS
	SEGUNDO	MUSLITOS DE CANGREJO CON LECHUGA	PAN CON JAMÓN Y TOMATE	REDONDO DE PAVO ASADO CON VERDURAS	BOQUERONES CON ENSALADA	SALCHICHAS AL VINO	PIQUILLOS DE MERLUZA	ESPARRAGOS CON YORK Y MAYONESA
		HUEVOS CON TOMATE	ABADEJO REBOZADO CON MAYONESA	TORTILLA DE AJOS TIERNOS	EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO	TORTILLA PATATAS	PECHUGAS CON CHAMPIÑONES	COCA DE SARDINAS
	POSTRE	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA

MENÚ 4 INVIERNO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		CAFÉ, LECHE O INFUSIÓN / GALLETAS CON O SIN AZÚCAR, FRUTA, TOSTADA CON AOVE						
ALMUERZO	PRIMERO	ARROZ 5 DELICIAS	ACELGAS CON PATATAS	FABADA ASTURIANA	MACARRONES CON ATÚN	REPOLLO REHOGADO	ENSALADA DE PASTA	MIGAS CON HUEVO, LONGANIZA Y CHORIZO
	SEGUNDO	LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS	POLLO AL CHILINDRÓN	COLAS DE RAPE CON SALSA VERDE	PECHUGAS AL AJILLO	CONEJO CON ALMENDRAS*	ALBONDIGAS CON TOMATE	
		MERLUZA AL LIMÓN	ABADEJO REBOZADO CON SALSA TARTARA	CABEZADA GUIADA	CALAMARES EN SU TINTA	PALOMETA CON AJADA	CAZÓN EN ADOBO	
	POSTRE	FRUTA ó ARROZ CON LECHE	FRUTA ó FLAN	FRUTA ó MOUSSE LIMÓN	FRUTA ó MANZANA ASADA	FRUTA ó MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA ó CUAJADA	CÓCTEL DE FRUTAS
MERIENDA		CAFÉ, INFUSIÓN O ZUMO / PASTA O FRUTA						
CENA	PRIMERO	SOPA DE MARAVILLA	SOPA DE PESCADO	CREMA DE CHAMPIÑONES	SOPA DE AJO	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE FIDEOS	PURÉ DE VERDURAS
	SEGUNDO	CAELLA A LA MARINERA	HAMBURGUESAS CON PIMIENTOS	SAN JACOBOS CON LECHUGA	HUEVOS AL PLATO	CROQUETAS DE PESCADO CON VERDURITAS SALTEADAS	PECHUGAS AL AJILLO	RAPE CON SALSA DE CITRICOS
		CALABACINES RELLENOS	EMPANADA DE ATÚN	TORTILLA DE AJOS TIERNOS	SANDWICH DE YORK Y QUESO	REDONDO DE PAVO	TACOS DE ATUN GUIADOS CON CEBOLLA Y PIMIENTOS	ESPARRAGOS CON YORK
	POSTRE	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA

 Platos solicitados en el grupo de cocina

 Platos NO aptos para diabéticos, se ofrecerá una alternativa similar.

* Los platos con un asterisco, son recetas de los residentes del grupo de cocina

MENÚ 1 VERANO

[illegible]

MENÚ 2 VERANO

[illegible]

MENÚ 3 VERANO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		CAFÉ, LECHE O INFUSIÓN / GALLETAS CON O SIN AZUCAR, FRUTA, TOSTADA CON AOVE						
ALMUERZO	PRIMERO	CANELONES GRATINADOS	PASTEL DE ATÚN Y CANGREJO	JUDIAS VERDES CON PATATA	GUISANTES CON JAMÓN	ENSALADA ARAGONESA	PISTO DE VERDURAS CON ATÚN	COLIFLOR CON BECHAMEL
	SEGUNDO	MERLUZA REBOZADA CON SALSA TARTARA	SALCHICHAS CON TOMATE	RAPE EN SALSA VERDE	HUEVOS CON ATÚN Y MAYONESA	CONEJO EN PAPILLOTE	LENGUADO EN SALSA MARINERA	POLLO AL CHILINDRÓN
		POLLO AL AJILLO	CAZÓN EN ADOBO	ALBONDIGAS A LA MALLORQUINA	PECHUGAS EMPANADAS	CALAMARES GUIADOS	ALBONDIGAS CON SETAS*	CAELLA CON ALMEJAS
	POSTRE	FRUTA ó ARROZ CON LECHE	FRUTA ó FLAN	FRUTA ó MOUSSE LIMÓN	FRUTA ó MANZANA ASADA	FRUTA ó MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA ó CUAJADA	CÓCTEL DE FRUTAS
MERIENDA		CAFÉ, INFUSIÓN O ZUMO / PASTA O FRUTA						
CENA	PRIMERO	CREMA CHAMPIÑONES	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE PATATAS	GAZPACHO ANDALUZ	CREMA DE MARISCO	CREMA FRÍA DE PEPINO	CREMA DE ESPINACAS
	SEGUNDO	MUSLITOS DE CANGREJO CON LECHUGA	PAN CON JAMÓN Y TOMATE	REDONDO DE PAVO ASADO CON VERDURAS	BOQUERONES CON ENSALADA	SALCHICHAS AL VINO	PIQUILLOS DE MERLUZA	ESPARRAGOS CON YORK Y MAYONESA
		HUEVOS CON TOMATE	ABADEJO REBOZADO CON MAYONESA	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO	EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO	TORTILLA PATATAS	PECHUGAS CON CHAMPIÑONES	COCA DE SARDINAS
	POSTRE	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA

MENÚ 4 VERANO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		CAFÉ, LECHE O INFUSIÓN / GALLETAS CON O SIN AZUCAR, FRUTA, TOSTADA CON AOVE						
ALMUERZO	PRIMERO	ARROZ 5 DELICIAS	ACELGAS CON PATATAS	ENSALADA ARAGONESA	GARBANZOS DE AYUNO	REPOLLO REHOGADO	ENSALADA DE PASTA	MIGAS CON HUEVO, LONGANIZA Y CHORIZO
	SEGUNDO	LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS	POLLO AL CHILINDRON	COLAS DE RAPE CON SALSA VERDE	PECHUGAS AL AJILLO	CONEJO CON ALMENDRAS*	ALBONDIGAS CON TOMATE	
		MERLUZA AL LIMÓN	ABADEJO REBOZADO CON SALSA TARTARA	CABEZADA GUIADA	SALPICÓN	PALOMETA CON AJADA	CAZÓN EN ADOBO	
	POSTRE	FRUTA ó ARROZ CON LECHE	FRUTA ó FLAN	FRUTA ó MOUSSE LIMÓN	FRUTA ó MANZANA ASADA	FRUTA ó MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA ó CUAJADA	CÓCTEL DE FRUTAS
MERIENDA		CAFÉ, INFUSIÓN O ZUMO / PASTA O FRUTA						
CENA	PRIMERO	SOPA DE MARAVILLA	SOPA DE PESCADO	CREMA DE CHAMPIÑONES	GAZPACHO	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE FIDEOS	SALMOREJO CON HUEVO Y JAMÓN
	SEGUNDO	CAELLA A LA MARINERA	HAMBURGUESAS CON PIMIENTOS	SAN JACOBOS CON LECHUGA	HUEVOS AL PLATO	CROQUETAS DE PESCADO CON VERDURITAS SALTEADAS	PECHUGAS AL AJILLO	RAPE CON SALSA DE CITRICOS
		TOMATES RELLENOS	EMPANADA DE ATÚN	TORTILLA DE AJOS TIERNOS	SANDWICH DE YORK Y QUESO	REDONDO DE PAVO	TACOS DE ATUN GUIADOS CON CEBOLLA Y PIMIENTOS	ESPARRAGOS CON YORK
	POSTRE	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA	YOGURT ó FRUTA

 Platos solicitados en el grupo de cocina

 Platos NO aptos para diabéticos, se ofrecera una alternativa similar.

* Los platos con un asterisco, son recetas de los residentes del grupo de cocina

 Platos especial verano

TIPOS DE MENÚS

TRITURADOS

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		TRITURADO DE CAFÉ, LECHE Y GALLETAS						
ALMUERZO		TRITURADO DE JUDIAS VERDES, ZANAHORIAS Y PECHUGA DE POLLO	TRURADO DE MAGRO DE CERDO, ZANAHORIA, COLIFLOR Y PATATA	TRITURADO DE CALABACÍN, PATATA Y LENGUADO	TRITURADO DE PUERROS, PATATA, JUDIAS VERDES Y POLLO	TRITURADO DE ZANAHORIAS, CALABACÍN Y MERLUZA	TRITURADO DE PATATAS, PUERROS, CEBOLLA Y MAGRO DE CERDO	TRITURADO DE BORRAJAS, JUDIAS VERDES, PATATAS Y POLLO
		GELATINA DE FRESA	NATILLAS	MOUSSE LIMÓN	PUDIN DE MANZANA	MOUSSE CHCOCOLATE	COMPOTA DE MELOCOTÓN	GELATINA DE LIMÓN
MERIENDA		TRITURADO DE CAFÉ, LECHE Y GALLETAS O ZUMO DE MELOCOTÓN						
CENA		TRITURADO DE CALABAZA NARANJA, MERLUZA Y PATATA	TRURADO DE CALABACIN, CHAMPIÑONES, NATA Y POLLO	TRITURADO DE PUERROS, PATATA Y MAGRO DE CERDO	TRITURADO DE JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, PATATAS Y LENGUADO	TRITURADO DE CALABACÍN, PATATA, BORRAJA Y POLLO	TRITURADO DE ZANAHORIA, CALABACÍN Y CAELLA	TRITURADO DE PUERROS, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y MERLUZA
		YOGURES VARIADOS	CÓMPOTA DE PERA	YOGURES VARIADOS	GELATINAS VARIADAS	COMPOTA DE MANZANA	YOGURES VARIADOS	GELATINAS VARIADAS

* Todos los platos llevan 725 gr de clara de huevo, 580 ml de aceite de oliva por cada 30 residentes

* Todas las verduras, pescados y carnes serán en peso 2900 gr por cada 30 residentes