



MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Junio-Julio-Septiembre

Tipo: Hipocalórico



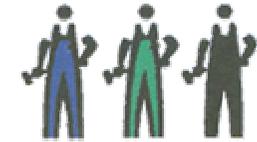
<p>LUNES</p>	<p>-Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún, maíz, aceitunas, huevo cocido.</p> <p>-Pechuga de pavo a la plancha c/Salteado de verduras (calabacín, berenjena, champiñón, pimiento.)</p> <p>-Sandía. -Pan y agua</p>	<p>-Ensalada de pasta integral con tomate, cebolla, pimiento y zanahoria.</p> <p>-Filetes de Mero a la plancha con limón c/Tomate aliñado con cebolla.</p> <p>-Plátano -Pan y agua</p>	<p>-Puré de verduras y lentejas (espinacas, calabaza, repollo....).</p> <p>-Hamburguesa de pollo a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Melón. -Pan y agua</p>	<p>-Crema de calabacín triturado con patatas y cebollas cocidas.</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha c/ensalada</p> <p>- Sandía -Pan y agua</p>
<p>MARTES</p>	<p>-Guisantes salteados con jamón y ajos.</p> <p>-Filete de Mero en salsa de mariscos y gambas c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Peras de agua. -Pan y agua</p>	<p>-Caldo de pescado con fideos y mariscos.</p> <p>-Contra muslo de pollo a la plancha c/ensalada</p> <p>-Helado sin azúcar de sabores con galletas. -Pan y agua</p>	<p>Patata cocida con pimiento, tomate, cebolla, huevo cocido y zanahoria.</p> <p>- Merluza al horno c/Guarnición de verduras rehogadas</p> <p>-Peras de agua. -Pan y agua</p>	<p>-Pipirrana de j. Blancas, tomate, cebolla, pimiento, atún, huevo y aceitunas.</p> <p>-Rodaja de Merluza al horno c/Patata asada</p> <p>-Manzana golden. -Pan y agua</p>
<p>MIÉRCOLES</p>	<p>-Gazpacho andaluz (tomate, pan, cebolla, pimiento, ajo, vinagre, sal, aceite)</p> <p>-Lomo de Sajonia a la plancha c/patata cocida.</p> <p>-Yogur desnatado -Pan y agua</p>	<p>-Arroz integral hervido con pimiento, cebolla, huevo y zanahoria, atún y aceitunas.</p> <p>-Atún plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Sandía. -Pan y agua</p>	<p>-Salteado de garbanzos cocidos con espinacas y huevo.</p> <p>-Lomo de Sajonia a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>- Manzana -Pan y agua</p>	<p>-Ensalada de pasta integral con tomate, cebolla, pimiento y zanahoria.</p> <p>-Salchichas de pavo cocidas en vino blanco c/Tomate aliñado con cebolla.</p> <p>-Melón -Pan y agua</p>



MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Junio-Julio-Septiembre

Tipo: Hipocalórico



<p>JUEVES</p>	<p>-Paella mixta de carne, mariscos y pescados.</p> <p>-Ensalada completa de lechugas variadas, tomate, cebolla.</p> <p>-Melón -Pan y agua</p>	<p>-Judías blancas con pimiento, cebolla, huevo cocido, atún y zanahoria a la vinagreta</p> <p>- Tortilla francesa con gambas y espinacas salteadas</p> <p>-Ciruelas. -Pan y agua</p>	<p>-Ensalada completa de lechugas variadas, tomate, huevo, atún y cebolla.</p> <p>-Fidegua de pescado</p> <p>-Macedonia de Fruta -Pan y agua</p>	<p>-Lentejas estofadas con patatas, pollo, cebolla y zanahorias.</p> <p>-Ensalada completa de lechugas variadas, tomate, cebolla.</p> <p>- Pera -Pan y agua</p>
<p>VIERNES</p>	<p>-Pipirrana de j. Blancas, tomate, cebolla, pimiento, atún, huevo y aceitunas.</p> <p>-Croquetas de carne picada y bechamel</p> <p>-Melocotón -Pan y agua</p>	<p>-Verduras (calabacín, berenjena, champiñón, espárragos...) salteadas con aceite y ajos.</p> <p>-Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas</p> <p>- Melón -Pan y agua</p>	<p>-Salmorejo (Tomate triturado con ajos, pan, aceite y vinagre) acompañado de huevo cocido y jamón serrano.</p> <p>- Pechuga de pollo a la plancha con limón</p> <p>-Sandía -Pan y agua</p>	<p>-Judías verdes cocidas con tomate, cebolla, atún, huevo cocido, maíz y aceitunas.</p> <p>- Tortilla francesa con pavo</p> <p>-Plátano. -Pan y agua</p>



MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Junio-Julio-Septiembre

Tipo: Basal



<p>LUNES</p>	<p>-Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún, maíz, aceitunas, huevo cocido.</p> <p>-Pechuga de pavo empanada en pan y huevo c/Salteado de verduras (calabacín, berenjena, champiñón, pimiento.)</p> <p>-Sandía. -Pan y agua</p>	<p>-Macarrones con tomate y carne picada guisada.</p> <p>-Filetes de Mero a la plancha con limón c/Tomate aliñado con cebolla.</p> <p>-Plátano -Pan y agua</p>	<p>-Puré de verdura y legumbres (lentejas, espinacas, calabaza, repollo....).</p> <p>-Hamburguesa de pollo a la plancha con queso en lonchas c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Melón. -Pan y agua</p>	<p>-Crema de calabacín triturado con patatas y cebollas cocidas.</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha c/ensalada</p> <p>-Sandía. -Pan y agua</p>
<p>MARTES</p>	<p>-Guisantes salteados con jamón y ajos.</p> <p>-Filete de Mero en salsa de mariscos y gambas c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Peras de agua. -Pan y agua</p>	<p>-Caldo de pescado con fideos y mariscos.</p> <p>-Contra muslo de pollo a la plancha c/tomate , cebolla y guisantes</p> <p>-Helado de sabores con galletas. -Pan y agua</p>	<p>Patata cocida con pimiento, tomate, cebolla, huevo cocido y zanahoria.</p> <p>-Barritas de Merluza rebozadas c/Guarnición de verduras rehogadas</p> <p>-Peras de agua. -Pan y agua</p>	<p>-Pipirrana de tomate, cebolla, pimiento, atún, huevo y aceitunas.</p> <p>-Rodaja de Merluza rebozada en harina y huevo c/Puré de patata</p> <p>-Manzana golden. -Pan y agua</p>
<p>MIÉRCOLES</p>	<p>-Gazpacho andaluz (tomate, pan, cebolla, pimiento, ajo, vinagre, sal, aceite)</p> <p>-Lomo de Sajonia a la plancha c/Patatas cocidas.</p> <p>-Yogur -Pan y agua</p>	<p>-Arroz integral hervido con pimiento, cebolla, huevo y zanahoria, atún y aceitunas.</p> <p>-Salmón (o Atún) en salsa c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Sandía. -Pan y agua</p>	<p>-Salteado de garbanzos cocidos con espinacas y huevo.</p> <p>-Lomo de Sajonia a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Manzana -Pan y agua</p>	<p>-Ensalada de pasta integral con tomate, cebolla, pimiento y zanahoria.</p> <p>-Salchichas de pavo cocidas en vino blanco c/Tomate aliñado con cebolla. -Melón -Pan y agua</p>



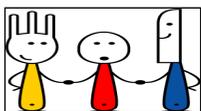
MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Junio-Julio-Septiembre

Tipo: Basal



<p>JUEVES</p>	<p>-Paella mixta de carne, mariscos y pescados.</p> <p>-Filete de Panga a la plancha con limón y perejil c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Melón -Pan y agua</p>	<p>-Judías blancas con pimiento, cebolla, huevo cocido, atún y zanahoria a la vinagreta</p> <p>-Tortilla francesa con gambas y espinacas salteadas.</p> <p>-Ciruelas. -Pan y agua</p>	<p>-Ensalada completa de lechugas variadas, tomate, atún, huevo, maíz, cebolla.</p> <p>-Fidegüa de pescado</p> <p>-Macedonia de Fruta -Pan y agua</p>	<p>-Lentejas estofadas con patatas, pollo, cebolla y zanahorias.</p> <p>-Boquerones rebozados en harina y huevo fritos c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Pera -Pan y agua</p>
<p>VIERNES</p>	<p>-Salteado de garbanzos.</p> <p>-Croquetas de carne picada y bechamel .</p> <p>-Melocotón -Pan y agua</p>	<p>-Verduras (calabacín, berenjena, champiñón, espárragos...) salteadas con aceite y ajos.</p> <p>-Cinta de lomo a la plancha c/Patatas cocidas.</p> <p>-Melón. -Pan y agua</p>	<p>-Salmorejo (Tomate triturado con ajos, pan, aceite y vinagre) acompañado de huevo cocido y jamón serrano.</p> <p>-Albóndigas de carne picada con huevo y pan fritas en salsa con verduras</p> <p>-Sandía -Pan y agua</p>	<p>-Judías verdes cocidas con tomate, cebolla, atún, huevo cocido, maíz y aceitunas.</p> <p>-Huevos a la plancha con fiambre de pavo cocido c/tomate</p> <p>-Plátano. -Pan y agua</p>



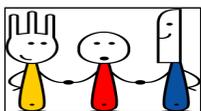
. MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Enero-Mayo; Octubre-Diciembre

Tipo: Hipocalórico



LUNES	<ul style="list-style-type: none"> -Caldo de pescado con fideos y mariscos. - Hamburguesa de pollo a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla. -Manzana roja. -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Salteado de pasta con verduras rehogadas. -Lomo adobado c/ lechuga, tomate y cebolla -Plátano -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Guisantes salteados con jamón y ajos -Pechuga de pollo a la plancha C/Patatas cocidas. -Mandarinas. -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Caldo de cocido con fideos. -Garbanzos cocidos con pollo, zanahorias, puerros, calabaza y repollo. c/ lechuga, tomate y cebolla. -Naranja -Pan Integral y agua
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> -Arroz integral hervido con pimienta, cebolla, huevo zanahoria, atún y gambas. - Rodaja de merluza horno c/tomate aliñado. -Naranja. -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín triturado con patatas, lentejas y cebollas cocidas. Salchichas de pavo cocidas en vino blanco y huevo a la plancha C/lechuga, tomate y cebolla -Gelatina sin azúcar -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Fidegüa de pescado -Filete de atún a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla. -Kiwi -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas con jamón serrano y ajos. -Croquetas de Bacalao c/Lechuga, tomate y cebolla. -Yogur desnatado -Pan Integral y agua
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos salteados con huevo y jamón Filete de panga a la plancha con limón y perejil C/ Lechuga, tomate y cebolla. -Peras de agua. -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con taquitos de mero, gambas, verduras y hortalizas -Merluza la horno c/Tomate aliñado con cebolla. -Plátano -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Patatas guisadas con carne y verduras - Panga c/ lechuga, tomate y cebolla. - -Manzanas golden. -Pan Integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con verdura salteada. - Panga en salsa verde -Peras -Pan Integral y agua



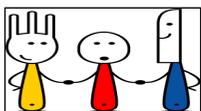
MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Enero-Mayo; Octubre-Diciembre

Tipo: Hipocalórico



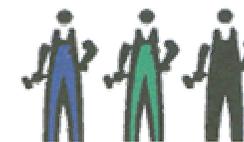
<p>JUEVES</p>	<p>- Verduras (calabacín, berenjena, champiñón, espárragos...) salteadas con aceite y ajos.</p> <p>-Contramuslo de pollo c/Patata cocida</p> <p>-Kiwi -Pan Integral y agua.</p>	<p>- Puré de verduras trituradas (patatas, espinacas, calabaza, repollo....).</p> <p>- Pechuga de pavo en salsa de champiñón c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Manzana -Pan Integral y agua</p>	<p>- Ensalada de judías blancas, tomate, cebolla, atún y maíz.</p> <p>-Fiambre de pavo c/patatas cocidas</p> <p>-Naranja -Pan Integral y agua</p>	<p>- Judías blancas estofadas con patatas y carne magra de cerdo.</p> <p>- Filete de mero a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Manzana. -Pan Integral y agua</p>
<p>VIERNES</p>	<p>- Lentejas estofadas con pollo, cebolla y zanahorias.</p> <p>-Filete Atún c/lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Melocotón -Pan Integral y agua</p>	<p>- Caldo de cocido con fideos, garbanzos, jamón york y huevo cocido picado.</p> <p>Filete de mero plancha C/ tomate, cebolla y atún</p> <p>-Macedonia de frutas. -Pan Integral y agua</p>	<p>Ensalada de lechugas variadas, tomate, cebolla, atún, zanahoria, remolacha y huevo cocido.</p> <p>-Paella mixta de carne, mariscos y pescados</p> <p>-Plátano -Pan Integral y agua</p>	<p>-Arroz hervido con tomate frito y huevo a la plancha</p> <p>- Lomo de sajonia c/lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Plátano. -Pan Integral y agua</p>



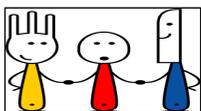
. MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Enero-Mayo; Octubre-Diciembre

Tipo: Basal



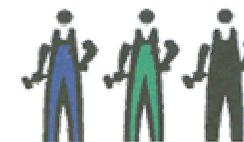
LUNES	<p>-Caldo de pescado con fideos y mariscos.</p> <p>- Hamburguesa de pollo a la plancha con queso en loncha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Manzana roja. -Pan y agua</p>	<p>- Salteado de pasta con verduras rehogadas.</p> <p>-Lomo adobado c/ lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Plátano -Pan y agua</p>	<p>-Guisantes salteados con jamón y ajos</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha C/Patatas cocidas.</p> <p>-Mandarinas. -Pan y agua</p>	<p>-Caldo de cocido con fideos.</p> <p>-Garbanzos cocidos con pollo, zanahorias, puerros, calabaza y repollo. c/ lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Naranja -Pan y agua</p>
MARTES	<p>-Arroz integral hervido con pimienta, cebolla, huevo zanahoria, atún y gambas.</p> <p>- Rodaja de merluza rebozada c/tomate aliñado.</p> <p>-Naranja. -Pan y agua</p>	<p>- Puré de calabacín triturado con patatas, lentejas y cebollas cocidas.</p> <p>Salchichas de pavo cocidas en vino blanco y huevo a la plancha C/lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Gelatina -Pan y agua</p>	<p>-Fidegüa de pescado</p> <p>-Filete de atún a la plancha c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Kiwi -Pan y agua</p>	<p>- Judías verdes rehogadas con jamón serrano y ajos.</p> <p>-Croquetas de bacalao c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Yogur -Pan y agua</p>
MIÉRCOLES	<p>- Garbanzos salteados con huevo y jamón</p> <p>Filete de panga a la plancha con limón y perejil C/ Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Peras de agua. -Pan y agua</p>	<p>- Patatas guisadas con taquitos de mero, gambas, verduras y hortalizas</p> <p>-Barritas de merluza c/Tomate aliñado con cebolla.</p> <p>-Plátano -Pan y agua</p>	<p>-Patatas guisadas con carne y verduras</p> <p>Tortilla francesa de atún c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>- -Manzanas golden. -Pan y agua</p>	<p>- Macarrones con tomate y carne picada guisada.</p> <p>-Panga en salsa verde con patatas cocidas</p> <p>-Peras -Pan y agua</p>



MENÚ COMEDOR CENTRO OCUPACIONAL

Meses: Enero-Mayo; Octubre-Diciembre

Tipo: Basal



<p>JUEVES</p>	<p>- Verduras (calabacín, berenjena, champiñón, espárragos...) salteadas con aceite y ajos.</p> <p>-Contramuslo de pollo c/Patatas fritas</p> <p>-Kiwi -Pan y agua.</p>	<p>- Puré de verduras trituradas (patatas, espinacas, calabaza, repollo....).</p> <p>- Pechuga de pavo en salsa de champiñon c/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Manzana -Pan y agua</p>	<p>- Ensalada de judías blancas, tomate, cebolla, atún y maíz.</p> <p>-Fiambre de pavo c/patatas cocidas</p> <p>-Naranja -Pan y agua</p>	<p>- Judías blancas estofadas con patatas y carne magra de cerdo.</p> <p>- Filete de mero a la plancha c/ lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Manzana. -Pan y agua</p>
<p>VIERNES</p>	<p>- Lentejas estofadas con pollo, cebolla y zanahorias.</p> <p>-Boquerones c/lechuga, tomate y cebolla</p> <p>-Melocotón -Pan y agua</p>	<p>- Caldo de cocido con fideos, garbanzos, jamón york y huevo cocido picado.</p> <p>Filete de mero en salsa de mariscos C/ tomate, cebolla y atún</p> <p>-Macedonia de frutas. -Pan y agua</p>	<p>Ensalada de lechugas variadas, tomate, cebolla, atún, maíz, zanahoria, remolacha y huevo cocido.</p> <p>-Paella mixta de carne, mariscos y pescados</p> <p>-Plátano -Pan y agua</p>	<p>-Arroz hervido con tomate frito y huevo a la plancha</p> <p>-Lomo de sajoniac/Lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>-Plátano. -Pan y agua</p>