

PENYETA ROJA
**MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 1 C.E.E.
BAJA EN COLESTEROL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	ENSALADA CAMPERA	Lechuga, pasas y manzana	Lechuga, maíz y remolacha	Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, pepino y manzana
	PRIMER PLATO		VICHYSOISE (SIN PICATOSTES)	OLLETA DE LA PLANA VIUDA	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y SARDINILLAS	PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
	SEGUNDO PLATO	BERENJENA RELLENA CON BOLOÑESA VEGETAL	ROTI DE PAVO CON SALSAS DE CIRUELAS Y BRÓCOLI AL HORNO	TORTILLA JARDINERA	ARROZ A BANDA	BACALAO AL HORNO
	POSTRE	ALBARICOQUE	CEREZAS	CIRUELAS	MELÓN	MELOCOTÓN
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
**MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 2 C.E.E.
BAJA EN COLESTEROL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, tomate y aceitunas	Lechuga, manzana y remolacha	ENSALADA DE PATATA Y BRÓCOLI	Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, pasas y manzana
	PRIMER PLATO	PASTA SALTEADA CON PISTO	LENTEJAS DE VERDURAS		SALMOREJO CON GUARNICIÓN VEGETAL	CREMA DE LEGUMBRES
	SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE CALABACÍN	TOSTA CON CABALLA, TOMATE Y ACEITUNAS	FILETE DE MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA	ARROZ DE VERDURAS	PECHUGA DE POLLO PROVENZAL AL HORNO CON ZANAHORIA BABY
	POSTRE	CEREZAS	NECTARINA	SANDÍA	PERA	MELOCOTÓN
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Picos Integrales	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
**MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 3 C.E.E.
BAJA EN COLESTEROL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, maíz y remolacha	ENSALADA VEGETAL DE ARROZ INTEGRAL	Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, pasas y manzana	Lechuga, zanahoria y maíz
	PRIMER PLATO	CREMA DE LENTENJAS Y ZANAHORIA		SALTEADO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO FRESCO 0% MATERIA GRASA	CONSOMÉ DE VERDURAS CON FIDEOS
	SEGUNDO PLATO	PECHUGA DE POLLO CON CHIPS DE BONIATO AL HORNO	SALMÓN AL ROMERO Y LIMÓN	TORTILLA ESPAÑOLA	FIDEUÀ DE PESCADO	POLLO SIN PIEL AL AJILLO
	POSTRE	NECTARINA	MELÓN	ALBARICOQUE	PERA	PLÁTANO
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
**MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 4 C.E.E.
BAJA EN COLESTEROL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	ENSALADA DE QUINOA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ Y ACEITUNAS	Lechuga, pasas y manzana	Lechuga, zanahoria y aceitunas	Lechuga, tomate y cebolla tierna	EMPEDRAT DE ALUBIAS CON BACALAO
	PRIMER PLATO		CREMA DE OLLETA	PASTA A LA BOLOÑESA VEGETAL	GAZPACHO CON GUARNICIÓN (SIN PICATOSTES)	
	SEGUNDO PLATO	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTO ROJO ASADO	POLLO SIN PIEL AL HORNO EN PEPITORIA	ABADEJO AL PAPILOTE	ARROZ DEL SENYORET	TORTILLA DE PUERRO
	POSTRE	PARAGUAYO	NECTARINA	MELÓN	CEREZAS	CIRUELAS
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
**MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 5 C.E.E.
BAJA EN COLESTEROL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, pasas y manzana	Lechuga, tomate y aceitunas	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, manzana y remolacha	Lechuga, zanahoria y maíz
	PRIMER PLATO	HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA	CREMA GARBANZOS CON PUERROS Y SETAS	CONSUMÉ DE VERDURAS Y ESTRELLAS	FIDEUÀ DE SETAS CON AJOS TIERNOS	LENTEJAS CON QUINOA
	SEGUNDO PLATO	ENGRAVÀ DE CASTELLÓ VEGETAL	PECHUGA DE POLLO CON PISTO	PAVO CON TOMATE Y PATATAS	ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE ATÚN
	POSTRE	CIRUELA	NECTARINA	SANDÍA	MELOCOTÓN	PARAGUAYO
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen