

# MENÚ MAYORES



Septiembre- Diciembre 2014

| SEM | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 1ª  | <b>Comida:</b><br>*MACARRONES CON ATÚN<br>*ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA<br>*FRUTA                                   | <b>Comida:</b><br>*POTAJE DE GARBANZOS, ACELGAS Y BACALAO<br>*ENSALADA DE TOMATE CON JAMÓN YORK<br>*FRUTA                          | <b>Comida:</b><br>*ARROZ CON POLLO<br>*ENSALADA DE TOMATE<br>*FRUTA  | <b>Comida:</b><br>*PURÉ VERDURAS<br>*ENSALADA DE TOMATE CON PECHUGA A LA PLANCHA<br>*FRUTA   | <b>Comida:</b><br>*GUISO DE LIMANDA CON VERDURAS<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>*FRUTA  |
|     | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de zanahoria (zanahoria y cebolla).<br>- Dorada/Lubina a la plancha.<br>- Fruta | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Rollos de berenjenas a la plancha con queso.<br>- Lomo a la plancha con tomate cortado.<br>- Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>-Puré de calabacín y puerro (cebolla, calabacín y puerro). Se le puede incluir una patata.<br>- Pescado a la plancha: merluza.<br>-Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Tortilla francesa o huevos revueltos (2 huevos).<br>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y caballa.<br>- Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de calabaza y zanahoria (cebolla, calabaza y zanahoria).<br>- Cordero a la plancha.<br>- Fruta |
| 2ª  | <b>Comida:</b><br>*LENTEJAS CON ARROZ<br>*ENSALADA DE TOMATE CON LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>*FRUTA                | <b>Comida:</b><br>* GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS Y ALETRÍA<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>*FRUTA                          | <b>Comida:</b><br>*GUISO DE POLLO CON PATATAS<br>*ENSALADA DE LECHUGA CON MAÍZ<br>*FRUTA   | <b>Comida:</b><br>*ARROZ Y HABICHUELAS<br>*ENSALADA DE TOMATE CON CABALLA EN ACEITE DE OLIVA<br>*FRUTA   | <b>Comida:</b><br>*SOPA DE POLLO CON FIDEOS<br>*ENSALADA DE TOMATE CON QUESO<br>*FRUTA   |
|     | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Croquetas de pescado.<br>- Ensalada de tomate, lechuga y maíz.<br>- Fruta            | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de calabacín.<br>- Filete de ternera a la plancha.<br>- Fruta                                  | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Tortilla francesa de atún.<br>- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada.<br>- Fruta.  | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Dorada/lubina a la plancha.<br>- Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada.<br>- Fruta.                       | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de calabaza y zanahoria (cebolla, calabaza y zanahoria).<br>- Porción de pizza.<br>- Fruta     |

## MENÚ MAYORES



Septiembre- Diciembre 2014

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
| 3ª | <b>Comida:</b><br>*MACARRONES CON CARNE DE TERNERA<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>*FRUTA | <b>Comida:</b><br>*ARROZ CON VERDURAS<br>*ENSALADA DE TOMATE CON JAMÓN YORK<br>*FRUTA                     | <b>Comida:</b><br>* ESTOFADO DE TERNERA<br>*ENSALADA DE TOMATE<br>*FRUTA                               | <b>Comida:</b><br>*PURÉ DE ZANAHORIAS CON PATATAS<br>*ENSALADA DE TOMATE Y VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA<br>*FRUTA | <b>Comida:</b><br>*GUISO DE RAPE CON VERDURAS<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>*FRUTA                            |
|    | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Coliflor rebozada y frita.<br>- Merluza a la plancha.<br>- Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Cordero a la plancha.<br>- Ensalada de tomate con maíz.<br>- Fruta.        | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de brócoli y cebolla.<br>- Dorada/lubina a la plancha.<br>- Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Rollos de berenjena a la plancha y queso.<br>- Lomo a la plancha.<br>- Fruta.       | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Croquetas de jamón.<br>- Ensalada de tomate, lechuga, atún y maíz.<br>- Fruta.     |
| 4ª | *ARROZ A LA MARINERA<br>*ENSALADA DE TOMATE<br>*FRUTA  | *COCIDO COMPLETO<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>*FRUTA  | *MACARRONES CON TOMATE Y CABALLA<br>*ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>*FRUTA                              | *LENTEJAS ESTOFADAS<br>*ENSALADA DE TOMATE CON CROQUETAS<br>*FRUTA   | *TERNERA A LA JARDINERA<br>*ENSALADA DE TOMATE<br>*FRUTA  |
|    | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de calabacín.<br>- Huevo a la plancha.<br>- Fruta            | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Merluza a la plancha.<br>- Ensalada de tomate, lechuga y maíz.<br>- Fruta. | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Ternera en guiso con verduras.<br>- Fruta                               | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Puré de coliflor y zanahoria.<br>- Lomo a la plancha.<br>- Fruta                    | <b>Propuesta de cena:</b><br>- Dorada/lubina a la plancha.<br>- Tomate partido con zanahoria rallada.<br>- Fruta. |

Sugerencias de tipo general para las comidas:

**Contacto:** Tfno.: 968836500/618574697

Correo: [info@escuelainfantilaepio.com](mailto:info@escuelainfantilaepio.com)

[www.escuelainfantilaepio.com](http://www.escuelainfantilaepio.com)

## MENÚ MAYORES



Septiembre- Diciembre 2014

- En las comidas del mediodía: tomar legumbres (lentejas, alubias, garbanzos), harinas (pastas y patatas) y cereales (arroz, quinoa, cebada, mijo, etc).
- En las cenas: tomar preferentemente verduras y proteínas (carnes, pescados y huevos). Carnes (2 veces/semana), pescados (3 veces/semana) y huevos (2 veces/semana). Los huevos pueden ir en tortilla o en los propios rebozados.
- Los lácteos y las harinas favorecen la aparición de mucosidades. Por ese motivo, no se aconsejan en las cenas ni en periodos de enfermedad relacionados con enfriamientos, tos, mocos.
- Los purés pueden llevar de especia la nuez moscada.