

Guía orientativa para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral
2ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Pasta integral Fruta Pan integral
3ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Ensalada Carne Fruta Pan integral
4ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral
5ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Ensalada Carne Fruta Pan integral
6ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral

El plato a elaborar de cada grupo de alimentos se puede elegir libremente.
Se facilitan a continuación sugerencias para cada grupo.
Puede consultar las recetas de estos platos en la web: www.molinedesegura.es

PESCADOS

- Bacalao gratinado con gambas
- Bolitas de pescado y calabacín
- Brandada de bacalao
- Caballitas con tomate
- Dorada o lubina a la espalda
- Hamburguesa casera de pescado
- Lenguado a la Menier
- Merluza al yogurt
- Pastel de pescado con puré de patata
- Pescado temporada plancha/horno
- Sopa de pescado

1º PLATO VERDURA

- Crema de calabacín
- Crema de calabaza
- Crema de verdura
- Crema de zanahoria
- Hervido
- Sopa de verduras

ARROCES

- Arroz con verduras
- Arroz tres Delicias
- Ensalada de arroz

GUARNICIONES

- Arroz blanco
- Arroz pilaf
- Morcilla de verano
- Patata cocida
- Patatas a lo pobre
- Pimientos asados
- Pisto
- Puré de patata
- Verduras a la plancha
- Verduras al horno con orégano



HUEVOS

- Ensalada de patata con caballa
- Huevos con tomate
- Huevos rotos
- Pisto con huevo y jamón
- Revuelto de champiñón con jamón
- Sopa de fideos con huevo duro
- Tortilla de berenjena
- Tortilla de coliflor
- Tortilla de espinacas
- Tortilla de patatas y pimientos
- Tortilla de patatas
- Zarangollo

VERDURAS - Plato único

- Albóndigas de espinacas
- Berenjenas rellenas
- Brócoli gratinado en salsa queso
- Calabacines rellenos
- Coliflor gratinada
- Gratinado de calabacín
- Michirones
- Pastel de berenjenas
- Pastel de verduras

PASTAS

- Calzone de espinacas, jamón y queso
- Coca casera de verduras y york
- Ensalada de pasta con atún
- Ensalada de pasta con jamón
- Ensalada de pasta con salsa pesto
- Pasta con brocoli y bacon
- Pasta con salmón
- Pasta con verduras y york
- Pizza casera de champiñón y bacon

CARNES

- Brochetas de pavo y verduras
- Caldo con albóndigas
- Carne a la plancha
- Chuletillas de cordero al horno
- Conejo al ajillo con patatas
- Crepes de jamón y champiñón
- Filetes de pavo rellenos de espinacas
- Hamburguesa casera de ternera
- Magra con tomate
- Pastel de carne y verduras
- Pavo a la miel
- Pollo rustido