



**MENÚ TRIMESTRAL**  
**CEP DORAMAS**  
**CURSO 2015/2016**

**PRIMERA SEMANA.**

<b>DIAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Sopa de fideos con pollo	Arroz blanco guisado con salsa de tomate, huevo frito y salchichas.	Yogur variado
<b>MARTES</b>	Potaje de berros con judías, verduras y carne	Pechuga empanada frita con papas sancochadas	Plátano
<b>MIÉRCOLES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Tortilla de papas con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Sandía
<b>JUEVES</b>	Crema de verdura de temporada	Bistec a la plancha con salsa de cebollas y ajos con menestra de verduras	Melocotón en almíbar
<b>VIERNES</b>	Rancho: Papas, garbanzos, fideos y carne	Pescado frito en tiras con ajo y perejil y ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

**SEGUNDA SEMANA.**

<b>DIAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Crema de verduras de temporada	Vueltas a la casera cocinada con salsa de champiñones y papas sancochadas	Yogur variado
<b>MARTES</b>	Potaje de acelgas, con garbanzos, papas y verduras	Arroz amarillo con pescado	Plátano
<b>MIÉRCOLES</b>	Macarrones con salsa de tomate natural	Pollo adobado al horno con papas fritas	Piña en su jugo
<b>JUEVES</b>	Papas, judías y fideos con calabaza	Pescado rebosado ( ajo, perejil, haría y huevo) frito con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Melón
<b>VIERNES</b>	Sopa de pollo con fideos	Pizza al horno con jamón, queso, tomate y orégano,	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **TERCERA SEMANA**

<b>DIAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Potaje de lentejas con papas y verduras	Arroz amarillo con carne ternera	Yogur variado
<b>MARTES</b>	Potaje de verduras, garbanzos, papas, calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Pechuga empanada (ajo, perejil, huevo y pan rallado) frita con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Piña en su jugo
<b>MIÉRCOLES</b>	Huevos rellenos de atún, mahonesa	Bistec adobado a la plancha con ajo y perejil a la plancha con papas sancochadas	Plátano
<b>JUEVES</b>	Crema de verduras de temporada	Macarrones con salsa de tomate papas fritas y huevos	Melón
<b>VIERNES</b>	Sopa de pollo con fideos	Croquetas de pescado fritas con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **CUARTA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Caldo de papas con arroz y cilantro	Pollo adobado al horno con papas sancochadas	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje de lentejas con papas y verduras calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Tortilla de papas con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Sandía
<b>MIÉRCOLES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Pescado empanado(ajo, perejil, huevo y pan rallado) frito con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Yogur variado
<b>JUEVES</b>	Sopa de fideos con pollo	Arroz amarillo con pollo	Melocotón en almíbar
<b>VIERNES</b>	Crema de verduras de temporada	Lasaña de carne de cerdo y ternera molida, tomate, queso y bechamel al horno	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **QUINTA SEMANA**

<b>DIAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Papas, judías y fideos con calabaza	Lomo adobado a la plancha con arroz blanco	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje de verduras con papas, batata, garbanzos, calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Macarrones con salsa de tomate natural y atún	Yogurt variado
<b>MIÉRCOLES</b>	Rehogado de lentejas con papas y chorizo	Estofado de carne de ternera con cebolla, pimiento, ajos, zanahorias y habichuelas con papas sancochadas	Flan
<b>JUEVES</b>	Caldo de cilantro con y arroz	Tacos de pescado fritos con mojo rojo, gofio y papas sancochadas	Piña en su jugo
<b>VIERNES</b>	Ensalada de macarrones con atún, mahonesa, aceitunas y huevos sancochados	Chuletas de cerdo adobadas (ajo, pimentón, orégano, aceite y sal ) a la plancha con papas fritas	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **SEXTA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Sopa de fideos con pollo	Arroz amarillo con pescado	Yogur variado
<b>MARTES</b>	Potaje de berros con judías, papas, batata y verduras (calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Tacos de pechuga adobados con ajo y perejil a la plancha con papas sancochadas	Natillas
<b>MIÉRCOLES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Calamares rebosados con huevo y harina fritos con ensalada de tomate, lechuga, millo	Plátano
<b>JUEVES</b>	Crema de verduras de temporada	Nuget fritos con papas fritas	Melocotones almíbar
<b>VIERNES</b>	Rancho : con Papas, garbanzos, fideos y carne	Albóndigas de carne de cerdo y ternera en salsa con menestra de verduras	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **SÉPTIMA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Caldo de papas con arroz y cilantro	Bistec adobado con ajo y perejil a la plancha con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje de verdura con papas, batata, garbanzos, calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Arroz amarillo con pollo	Piña en su jugo
<b>MIÉRCOLES</b>	Macarrones con salsa de tomate natural	Varitas de pescado rebosado con harina y huevo, fritas con papas sancochadas	Yogur variado
<b>JUEVES</b>	Sopa de pollo con fideos	Muslo de pollo troceado con ajo y perejil al horno con menestra de verduras	Melón
<b>VIERNES</b>	Crema de verduras de temporada	Tortilla con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **OCTAVA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Sopa de pollo con fideos	Tacos de pescado frito con papas, gofio y mojo.	Yogurt
<b>MARTES</b>	Potaje de acelgas, con garbanzos, papas y verduras	Bistec en salsa de champiñones con arroz blanco papas sancochadas	Plátano
<b>MIÉRCOLES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Naget fritos con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Piña en su jugo
<b>JUEVES</b>	Rancho con garbanzos, carne, papas y fideos	Pastel de atún con papas, huevo duro y mahonesa	Mandarina
<b>VIERNES</b>	Lentejas verduras calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Pizza al horno con jamón, queso, tomate y orégano,	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **NOVENA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Caldo de papas con arroz y cilantro	Lomo adobado a la plancha con papas fritas	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje berros con judías, papas, batata y verduras (calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza)	Pescado rebosado (con huevo y harina) frito con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Flan
<b>MIÉRCOLES</b>	Macarrones con salsa de tomate natural y atún	Estofado de carne de ternera con arroz blanco	Yogurt variado
<b>JUEVES</b>	Papas, fideos y judías con calabaza	Pechuga adobada con ajo y perejil en tiras a la plancha con papas sancochadas	Melocotón en almíbar
<b>VIERNES</b>	Crema de verduras de temporada	Croquetas de pescado fritas con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### **DÉCIMA SEMANA**

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Sopa de pollo con fideos	Bistec con ajo y perejil en tiras a la plancha con papas fritas	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje de verdura con papas, batata, garbanzos, calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Tortilla de papas con ensalada de tomate, lechuga, millo y atún	Piña en su jugo
<b>MIÉRCOLES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Pollo adobado con al horno con papas sancochadas	Yogur variado
<b>JUEVES</b>	Garbanzos compuestos con carne de ternera	Arroz 3 delicias con salchichas, huevos y jamón	Melocotón en almíbar
<b>VIERNES</b>	Potaje de lentejas con papas y verduras calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Tacos de pescado frito con papas, gofio y mojo rojo	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### UNDÉCIMA SEMANA

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Crema de verduras de temporada	Calamares a la Romana con papas fritas	Yogurt variado
<b>MARTES</b>	Potaje de lentejas con papas y verduras calabacines, zanahorias, habichuelas y calabaza	Bistec adobado con ajo y perejil en tiras a la plancha con papas sancochadas	Plátano
<b>MIÉRCOLES</b>	Rancho con garbanzos, carne, papas y fideos	Arroz amarillo con pescado	Natillas
<b>JUEVES</b>	Espaguetis con salsa de tomate natural	Muslos de pollo en salsa al horno con menestra de verduras	Piña en almíbar
<b>VIERNES</b>	Sopa de pollo con fideos	Pechuga empanada frita con papas sancochadas y alioli	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

### DUODÉCIMA SEMANA

<b>DÍAS DE LA SEMANA</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
<b>LUNES</b>	Caldo de papas de papas con arroz y cilantro	Varitas de merluza rebosadas fritas con ensalada tomate, lechuga, millo	Plátano
<b>MARTES</b>	Potaje acelgas, con garbanzos, papas y verduras	Pollo al horno con puré de papas	Melocotón en almíbar
<b>MIÉRCOLES</b>	Papas, judías y fideos	Carne Mechada con menestra de verduras	Fruta de temporada
<b>JUEVES</b>	Crema de verduras de temporada	Macarrones con salchichas y huevos sancochados	Yogur variado
<b>VIERNES</b>	Papas, fideos y judías con calabaza	Croquetas de pescado fritas con ensalada tomate, lechuga, millo	Helado de vainilla y chocolate o de nata y fresa

**Nota:** El menú diario irá acompañado de pan, leche y /o agua.

## **PARA LA ELABORACIÓN DE NUESTROS PLATOS SE EMPLEAN LOS SIGUIENTES PRODUCTOS Y CONDIMENTOS**

### **□ ESPECIAS O CONDIMENTOS:**

Tomillo, laurel, orégano, pimentón, azafrán, comino, pimienta blanca molida, pimienta negra, etc.

### **□ VERDURAS Y HORTALIZAS:**

Ajo, cebolla, tomate, pimiento, perejil, cilantro, hierba huerto, lechuga, pepino, etc.

### **□ OTROS ELEMENTOS:**

Aceite de oliva, vinagre, vino blanco, aceitunas, atún, pan rallado, huevo, queso de plato, gofio, leche y sus derivados, cola-caó, azúcar, sal.

### **□ OBSERVACIONES:**

El menú podrá estar sujeto a cambios en función de los precios de los productos y de la existencia o no de productos en el mercado. También podrá sufrir modificaciones, en vísperas de las vacaciones y con el fin de aprovechar los alimentos que puedan quedar en la despensa, neveras y congeladores, sin que en ningún caso se vea afectada la calidad de comidas elaboradas.