

Ejemplo de menú para residencias/centros de mayores

1ª semana

Lunes

Lasaña vegetal gratinada
Salmón en salsa de tomate
Manzana

Martes

Potaje de garbanzos con bacalao
Ensalada completa con atún
Yogur

Miércoles

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de guisantes
Plátano

Jueves

Gazpacho
Asado de pollo con patata panadera y tomate cherry eco
Naranja

Viernes

Paella mixta
Lomo de cerdo con ajo y perejil
Yogur

Sábado

Ensalada fría alubias
Tortilla francesa
Melocotón

Domingo

Migas con pimientos asados
Bacalao al horno
Pera

2ª semana

Lunes

Arroz 5 delicias
Jamoncito de pollo al horno
Manzana

Martes

Cocido andaluz
Tortilla de queso
Yogur

Miércoles

Espirales con salsa boloñesa
Merluza horneada en su jugo
Plátano

Jueves

Ensaladilla rusa
Cazón en adobo
Naranja

Viernes

Potaje de alubias con calabaza
Lomo de cerdo encebollado
Yogur

Sábado

Lentejas estofadas con pollo
Ensalada completa
Melocotón

Domingo

Sopa de pescado
Tortilla de patatas
Pera

3ª semana

Lunes

Paella de carne
Buñuelos de bacalao
Manzana

Martes

Acelgas esparragadas
Tortilla francesa
Yogur

Miércoles

Sopa de picadillo con huevo
Salmón en salsa cítricos
Plátano

Jueves

Salmorejo
Magra de cerdo en salsa de ajillo con patata dado
Naranja

Viernes

Olla gitana
Pollo en salsa pepitoria
Yogur

Sábado

Ensalada fría de pasta
Merluza en salsa roteña
Melocotón

Domingo

Menestra verduras con tacos de jamón
Tortilla de patatas
Pera

4ª semana

Lunes

Lentejas estofadas con pollo
Rape al horno con ajo y perejil
Manzana

Martes

Paella mixta
Lomo de cerdo a la naranja
Yogur

Miércoles

Estofado de carne
Tortilla de calabacín
Plátano

Jueves

Ensalada campera
Bacalao en salsa vizcaína
Naranja

Viernes

Pasta con salsa de tomate y atún
Jamoncito de pollo al horno
Yogur

Sábado

Potaje de garbanzos con bacalao
Ensalada completa
Melocotón

Domingo

Sopa de pescado
Pollo en salsa de tomate
Pera

5ª semana

Lunes

Potaje de alubias con calabaza
Tortilla de jamón york
Manzana

Martes

Arroz 5 delicias
Ensalada completa con atún
Yogur

Miércoles

Cocido andaluz
Merluza horneada en su jugo
Plátano