

**BASAL**

				<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
				<b>Puré de verduras</b> <b>Lasaña gratinada</b> <b>Albóndigas en salsa pepitoria</b> <b>Gallineta en salsa</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Lentejas con arroz</b> <b>Espinacas a la crema</b> <b>Bacalao a la vizcaína</b> <b>Cabezada asada en su jugo</b> <b>Fruta y pan</b>
				Sopa / Huevo / Fruta	Verduras / Pescado / Fruta
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>	
<b>Coliflor con patata</b> <b>Patatas gratinadas</b> <b>Jamoncitos de pollo en pepitoria</b> <b>Revuelto de champiñones y jamón</b>	<b>Arroz con tomate</b> <b>Sopas de ajo</b> <b>Pavo finas hierbas con guarnición</b> <b>Merluza al horno con verduras</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Fideuá mixta</b> <b>Acelgas con patata y jamón</b> <b>Tortilla española con ensalada</b> <b>Tilapia romana con mayonesa</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Puré de verduras</b> <b>Alubias con oreja</b> <b>Longaniza asada con patatas</b> <b>Bonito encebollado</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Cocido completo</b>  <b>Judías verdes</b> <b>Salmón en salsa verde</b> <b>Fruta y pan</b>	
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura / Ave / Yogur	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura / Pescado/Fruta	Puré / Pescado / Yogur	
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>	
<b>Brocoli salteado</b> <b>Musaca</b> <b>Hamburguesa con tomate</b> <b>Calamares en su tinta</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Coditos con atún</b> <b>Cardo en salsa de almendras</b> <b>Merluza al orio con ensalada</b> <b>Huevos rotos</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Crema de calabacín</b> <b>Arroz negro con ali oli</b> <b>Pollo asado con patatas</b> <b>Gallineta rebozada con mayonesa</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Lentejas con verduras</b> <b>Borraja</b> <b>Tortilla española con ensalada</b> <b>Bacalao gratinado</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Arroz tres delicias</b> <b>Berza rehogada con ajitos</b> <b>Pavo guisado</b> <b>Pescadilla portuguesa</b> <b>Fruta y pan</b>	
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/Huevo/Yogur	
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>	
<b>Macarrones boloñesa</b> <b>Sopa de ave</b> <b>Lomo en salsa de champiñones</b> <b>Tostada de sardina y atún</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Brócoli con patata</b> <b>Fideuá mixta</b> <b>Pollo en salsa española</b> <b>Tajo bajo asado</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Paella valenciana</b> <b>Judías verdes portuguesa</b> <b>Merluza a la vizcaína</b> <b>Conejo con alioli</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Ensaladilla rusa</b> <b>Huevos rellenos</b> <b>Flamenquines con guarnición</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Crema de verduras</b> <b>Lasagna boloñesa</b> <b>Salchichas con ensalada</b> <b>Merluza al orio</b> <b>Fruta y pan</b>	
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/ Fruta	Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa/Huevo/Yogur	
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>		
<b>Lentejas con verduras</b> <b>Alcachofas salteadas</b> <b>Pechugas de pollo en salsa</b> <b>Trucha a la navarra</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Arroz con pollo</b> <b>Crema de calabaza con picatostes</b> <b>Estofado a la jardinera</b> <b>San marino con pimientos</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Acelgas con patata y jamón</b> <b>Migas a la pastora</b> <b>Bacalao al horno con ensalada variada</b> <b>Lomo Sajonia con calabacín</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Espaguetis carbonara</b> <b>Sopa de pescado</b> <b>Tortilla española con lechuga y zanahoria</b> <b>Pintxos morunos con guarnición</b> <b>Fruta y pan</b>		
Verdura / Ave / Yogur	Verdura/ Ave / Yogur	Sopa/Huevo/Fruta	Sopa/ Huevo / Yogur		



FEBRERO 2024

Centro de día LA CARIDAD

**TRITURADO**

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Triturado de verduras con ternera Triturado de frutas	Crema de lentejas con bacalao Triturado de frutas
			Sopa / Huevo / Fruta	Verduras / Pescado / Fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de verduras con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con pavo Triturado de frutas	Triturado de verduras con huevo Triturado de frutas	Crema de verduras con magro Yogur	Crema de garbanzos con salmón Triturado de frutas
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura / Ave / Yogur	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura / Pescado/Fruta	Puré / Pescado / Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Triturado de verduras con magro Triturado de frutas	Triturado de verduras con merluza Triturado de frutas	Crema de verduras con pollo Yogur	Crema de lentejas con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con pavo Triturado de frutas
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras con lomo Triturado de frutas	Crema de verduras con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con merluza Yogur	Crema de alubias con huevo Triturado de frutas	Crema de verduras con magro Triturado de frutas
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/ Fruta	Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
Crema de lentejas con pollo Triturado de frutas	Triturado de verduras con magro Triturado de frutas	Triturado de verduras con bacalao Yogur	Crema de verduras con huevo Triturado de frutas	
Verdura / Ave / Yogur	Verdura/ Ave / Yogur	Sopa/Huevo/Fruta	Sopa/ Huevo / Yogur	

**DIABÉTICO**

			JUEVES 1	VIERNES 2
			<p>Puré de verduras Gallineta en salsa Yogur y pan</p>	<p>Lentejas con arroz Bacalao a la vizcaína Fruta y pan</p>
			Sopa / Huevo / Fruta	Verduras / Pescado / Fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Coliflor rehogada Revuelto de champiñones y jamón Fruta y pan</p>	<p>Sopas de ajo Merluza al horno con verduras Fruta y pan</p>	<p>Acelgas con patata y jamón Tilapia plancha con lechuga Fruta y pan</p>	<p>Alubias con oreja Longaniza asada con patatas Yogur y pan</p>	<p>Judías verdes Salmón en salsa verde Fruta y pan</p>
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura / Ave / Yogur	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura / Pescado/Fruta	Puré / Pescado / Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Brocoli salteado Calamares en su tinta Fruta y pan</p>	<p>Cardo rehogado Merluza al orio con ensalada Fruta y pan</p>	<p>Crema de calabacín Pollo asado con ensalada Yogur y pan</p>	<p>Lentejas con verduras Bacalao a la plancha con pimientos Fruta y pan</p>	<p>Berza rehogada con ajitos Pavo guisado Fruta y pan</p>
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Sopa de ave Lomo en salsa de champiñones Fruta y pan</p>	<p>Brócoli con ajos Tajo bajo asado Fruta y pan</p>	<p>Judías verdes portuguesa Conejo con alioli Yogur y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas Pavo plancha con guarnición Fruta y pan</p>	<p>Crema de verduras Merluza al orio Fruta y pan</p>
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/ Fruta	Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
<p>Alcachofas salteadas Trucha a la navarra Fruta y pan</p>	<p>Crema de calabaza Estofado a la jardinera Fruta y pan</p>	<p>Acelgas con jamón Bacalao al horno con ensalada variada Yogur y pan</p>	<p>Sopa de pescado Pintxos morunos con guarnición Fruta y pan</p>	
Verdura / Ave / Yogur	Verdura/ Ave / Yogur	Sopa/Huevo/Fruta	Sopa/ Huevo / Yogur	

**HIPOCALÓRICO**

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			<b>Puré de verduras</b> <b>Gallineta en salsa</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Lentejas con arroz</b> <b>Bacalao a la vizcaína</b> <b>Fruta y pan</b>
			Sopa / Huevo / Fruta	Verduras / Pescado / Fruta
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
<b>Coliflor rehogada</b> <b>Revuelto de champiñones y jamón</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Sopas de ajo</b> <b>Merluza al horno con verduras</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Acelgas con patata y jamón</b> <b>Tilapia plancha con lechuga</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Alubias con oreja</b> <b>Longaniza asada con patatas</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Judías verdes</b> <b>Salmón en salsa verde</b> <b>Fruta y pan</b>
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura / Ave / Yogur	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura / Pescado/Fruta	Puré / Pescado / Yogur
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
<b>Brocoli salteado</b> <b>Calamares en su tinta</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Cardo rehogado</b> <b>Merluza al orio con ensalada</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Crema de calabacín</b> <b>Pollo asado con ensalada</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Lentejas con verduras</b> <b>Bacalao a la plancha con pimientos</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Berza rehogada con ajitos</b> <b>Pavo guisado</b> <b>Fruta y pan</b>
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
<b>Sopa de ave</b> <b>Lomo en salsa de champiñones</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Brócoli con ajos</b> <b>Tajo bajo asado</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Judías verdes portuguesa</b> <b>Conejo con alioli</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Pavo plancha con guarnición</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Crema de verduras</b> <b>Merluza al orio</b> <b>Fruta y pan</b>
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/ Fruta	Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	
<b>Alcachofas salteadas</b> <b>Trucha a la navarra</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Crema de calabaza</b> <b>Estofado a la jardinera</b> <b>Fruta y pan</b>	<b>Acelgas con jamón</b> <b>Bacalao al horno con ensalada variada</b> <b>Yogur y pan</b>	<b>Sopa de pescado</b> <b>Pintxos morunos con guarnición</b> <b>Fruta y pan</b>	
Verdura / Ave / Yogur	Verdura/ Ave / Yogur	Sopa/Huevo/Fruta	Sopa/ Huevo / Yogur	

**NO CERDO**

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Puré de verduras Gallineta en salsa Yogur y pan	Lentejas con arroz Bacalao a la vizcaína Fruta y pan
			Sopa / Huevo / Fruta	Verduras / Pescado / Fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas gratinadas Jamonicos de pollo en pepitoria Fruta y pan	Arroz con tomate Merluza al horno con verduras Fruta y pan	Acelgas con patata Tortilla española con ensalada Fruta y pan	Puré de verduras Bonito encebollado Yogur y pan	Judias verdes Salmón en salsa verde Fruta y pan
Verdura / Pescado / Fruta	Verdura / Ave / Yogur	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura / Pescado/Fruta	Puré / Pescado / Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Brocoli salteado Calamares en su tinta Fruta y pan	Coditos con atún Merluza al orio con ensalada Fruta y pan	Arroz negro con ali oli Pollo asado con patatas Yogur y pan	Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada Fruta y pan	Berza rehogada con ajitos Pescadilla portuguesa Fruta y pan
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Sopa de ave Tostada de sardina y atún Fruta y pan	Brócoli con patata Pollo en salsa jardinera Fruta y pan	Paella valenciana Conejo con alioli Yogur y pan	Alubias blancas estofadas Huevos rellenos Fruta y pan	Crema de verduras Merluza al orio Fruta y pan
Sopa/ Huevo/ Fruta	Verdura/ Pescado/ Fruta	Sopa/Huevo/Fruta	Puré / Huevo / Fruta	Sopa/Huevo/Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
Lentejas con verduras Pechugas de pollo en salsa Fruta y pan	Arroz con pollo Estofado a la jardinera Fruta y pan	Acelgas con patata Bacalao al horno con ensalada variada Yogur y pan	Sopa de pescado Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan	
Verdura / Ave / Yogur	Verdura/ Ave / Yogur	Sopa/Huevo/Fruta	Sopa/ Huevo / Yogur	