



Primeros, guarnición y segundos en comida y cena:

COMIDAS

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
LENTEJAS CON CURRY	FABES CON ALMEJAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE TOMATE Y ALBAHACA	PATATAS GUIADAS	GAZPACHO DE SANDIA	SALMOREJO	GAZPACHO	VICHISOISE	TOMATE Y ALBAHACA
PASTA ARRABIATA	PASTA FUNGHI	PASTA CON ATUN	PASTA BOLOÑESA	PASTA PESTO	SPAGUETTIS AL PESTO ROJO	MACARRONES BOLOÑESA	TALLARINES 4 QUESOS	ESPIRALES ARRABIATA	FARFALE CON SALMON
ARROZ 3 DELICIAS	ARROZ AL CURRY	PATATAS GAJO	RISOTTO DE SETAS	ARROZ MARINERO	ARROZ BLANCO	WOK DE VERDURAS Y GAMBAS	HUEVOS REVUELTOS CON AJETES Y SETAS	ARROZ CON GAMBAS	BROCOLI CON QUESO AZUL
PATATAS RIOJANA	VERDURAS ASADAS	BERENJENA REBOZADA	PATATAS ASADAS	CALABAZA ASADA	TEMPURA DE VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS	PATATAS GAJO	COUS COUS AL CURRY ROJO CON GUIANTES	PATATA PANADERA
TOMATE PROVENZAL	PAD THAI	BROCOLI GRATINADO	GUIANTES CON JAMON	PATATA PANADERA	CALABACIN A LA PARMESANA	CHAMPIÑONES SALTEADOS CON BACON	COLIFLOR GRATINADA	ZANAHORIA AL AJILLO	VERDURAS ASADAS
ALBONDIGAS JARDINERA	TERNERA A LA BRASA	POLLO AL AJILLO	FAJITAS DE TERNERA	SALMON A LA PLANCHA	BACALAO VIZCAINA	TERNERA CON SOJA	CARRILADA DE CERDO	BROCHETAS DE POLLO	TERNERA CON SALSA ORIENTAL
EMPERADOR AL AJILLO	POLLO AL LIMON	MERLUZA AL HORNO	FILETE DE CERDO A ALAS FINAS HUIERBAS	RAGOUT DE TERNERA	POLLO CON QUINOVA Y FRUTAS	POLLO CON ALMEDRAS	ESCALOPES A LA ROMANA	MERLUZA CON PISTACHOS	POLLO SALSA DE SOJA PICANTE Y MIEL

CENA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
CREMA DE SETAS	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE MAIZ	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE PATATAS A LAS FINAS HIERBAS	CREMA ZANAHORIA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE GUIANTES	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE CALABACIN
ARROZ CON CHAMPIÑONES	PAD THAI	ARROZ A LA CUBANA	WOK DE ARROZ	PATATAS FRITAS	PATATAS PANADERA	VERDURA SALTEADA	JUDIAS AL AJILLO	VERDURA PARRILLA	GUIANTES CON JAMON
TEMPURA DE VERDURAS	PASTA GRATINADA	COUS COUS CON VERDURA	JUDIAS CON ZANAHORIAS Y BACON	GUIANTES CON JAMON	ARROZ	ARROZ CON TOMATE	ARROZ	ARROZ	ARROZ
PATATAS A LA BOLOÑESA	VERDURA A LA PARRILLA	VERDURA CAMPESTRE	TORTILLA DE PATATAS	ARROZ CON VERDURAS	PATATAS ASADAS	BERENJENA FRITA	TORTILLA DE PATATA	PASTA GRATINADA	PATATAS FRITAS
FILTE PLANCHA	POLLO EMPANADO	PECHUGA POLLO CON SALSA PESTO	SECRETO A LA PLANCHA	PAYO MARINADO A LA PLANCHA	CHULETA DE CERDO	POLLO A LA PLANCHA	TRASEROS DE POLLO	SOLOMILLO DE CERDO	MERLUZA CON PISTACHOS
ALTAS BBQ	POLLO AL LIMON	CHULETA ENCEBOLLADA	POLLO A LA RIOJANA	HAMBURGUESA	WOK POLLO	ESCALOPE DE TERNERA	HAMBURGUESA	WOK TERNERA	PIZZA



Primeros, guarnición y segundos en comida y cena:

DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
TOMATE CON ALBHACA	CREMA DE PEPINO	SALMOREJO	GAZPACHO	SALMOREJO TROPICAL	COCIDO MADRILEÑO	FABES CON ALMEJAS	LENTEJAS	POTAJE DE GARBANZOS	ALUBIAS CON VERDURAS
SPAGUETTIS CARBONARA	MACARRONES PESTO	TALLARINES FUNGI	ESPIRALES AMATRICIANA	FARFALE 4 QUESOS	ESPIRALES FUNGI	ESPAGUETTI AMATRICIANA	PASTA CON SALMON	MACARRONES CON SALSA DE SETAS	LAZOS CON TOMATE Y PESTO
RISOTTO DE SETAS	PATATAS ASADAS	ARROZ NEGRO	ARROZ CON BACALAO	ARROZ CON GAMBAS	ARROZ BLANCO	PATATAS CAJUN	ARROZ CON VERDURAS Y ESPECIAS	ARROZ CON POLLO	REVUELTO DE CHAMPiÑONES Y TOMATE
VERDURAS PLANCHA	ARROZ DE VERDURAS	PATATA A LAS FINAS HIERBAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE CHERRY	PATATAS FINAS HIERBAS	VERDURA PLANCHA	TABOULE	VERDURA AL VAPOR	GRATIN DE PATATA	PATATA PANADERA
COLIFLOR AJOARRIERO	BROCOLI GRATINADO	ZANAHORIA AL AJILLO	TABOULE	VERDURAS AL VAPOR	PATATAS RIOJANA	REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS	COLIFLOR GRATINADO	ZANAHORIA AL AJILLO	TEMPURA DE VERDURAS
ALBONDIGAS EN SALSA	POLLO CON JAMON Y PIMIENTOS	BACALAO EN TEMPURA	CERDO AGRIDULCE	EMPERADOR SALSA MENIERE	POLLO AL AJILLO	SALMON EN PAPILLOTE	SOLOMILLO A LA MOSTAZA	POLLO AL CURRY	RAGUT TERNERA
FILETE DE TERNERA	TERNERA CON SETAS	LASAÑA DE CARNE	FILETE RUSO CON SALSA DE ALMENDRAS	POLLO FRITO	TERNERA EN SALSA DE SETAS	JAMONCITOS TEREYAKI	ESCALOPES	MERLUZA EN SALSA VERDE	TRASEROS DE POLLO

DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
CREMA ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE GUISANTES CON MENTA	CREMA DE PATATA	CREMA DE VERDURA	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE GUISANTES	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABAZA
JUDIAS GRATINADAS	VERDURA TEMPURA	VERDURA SALTEADA	GUISANTES CON JAMON	SALTEAD CAMPESTRE	ARROZ	ARROZ WOK	ARROZ	ARROZ VERDE	PATATAS FRITAS
ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	AROS DE CEBOLLA	TOMATE PROVENZAL	PATATAS AL AJILLO	PASTA GRATINADA	ARROZ
ENSALADILLA RUSA	PASTA GRATINADA	CALABACIN PARMESANA	PASTA CON QUESO AZUL	PATATAS FRITAS	SALTEADO DE ESPARRAGOS	VERDURA PARRILLA	MENESTRA	GUISANTES CON JAMON	JUDIAS AL AJILLO
SECRETO IBERICO	JAMONCITOS BBQ	POLLO A LA PLANCHA	CALAMARES FRITOS	CAZON ADOBADO	MAGRO CON TOMATE	ALITAS DE POLLO	ALBONDIGAS	POLLO RIOJANA	PERRITOS CALIENTES
POLLO PEPITORIA	CINTA DE LOMO	ESCALOPES DE TERNERA	ALITAS TEREYAKI	PIZZA	POLLO PLANCHA	FILETE PLANCHA	WOK POLLO	BURGUER	CALAMARES



Primeros, guarnición y segundos en comida y cena:

DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
CREMA DE PEPINO	SALMOREJO	VICHISSE	GAZPACHO	SALMOREJO FRUTOS ROJOS	LENTEJAS	FABES CON ALMEJAS	JUDÍAS PINTAS	PATATAS MARINERA	ALUBIAS ESTOFADAS
MACARRONES PESTO ROJO	ESPIRALES BOLOÑESA	FARFALE AL FUNGHI	SPAGUETTIS SALSAS DE TOMATE	TALLARINES CON VERDURAS	PASTA CARBONARA	PASTA 4 QUESOS	PASTA BOLÑESA	PASTA FUNGHI	MACARRONES PESTO
ARROZ NEGRO	ARROZ CON POLLO AL CURRY	COUS COUS CON GUISANTES	ZANAHORIA AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	ARROZ BCO	PATATAS GAJO	ARROZ VERDE
VERDURA ASADA					VERDURAS PLANCHA	ARROZ NEGRO	JUDIAS SALTEADAS	REVUELTO DE SETAS Y AJETES	PATATAS A LO POBRE
ESPINACAS A LA CREMA	VERDURA EN TEMPURA	PATATAS ASADAS	PATATA PANADERA	VERDURA PLANCHA	COLIFLOR GRATINADA	VERDURAS PLANCHA	GRATEN DE PATATA	BROCOLI CON SALSAS DE QUESO AZUL	ZANAHORIA AL AJILLO
POLLO MIEL Y MOSTAZA	TERNERA CON SALSAS DE OREGANO	ESCALOPES	POLLO AL CURRY	TERNERA CON CHAMPIGNON	CARRILERA	RAGOUT	MERLUZA EN SALSAS VERDE	POLLO PLANCHA	COSTILLAS BBQ
MERLUZA SALSAS VERDE	CERDO EN SALSAS ROQUEFORT	MAGRO TOMATE	SECRETO	TRASEROS DE POLLO	BURRITO DE POLLO	POLLO CON MIEL Y MOSTAZA	FILETE DE TERNERA PLANCHA	SOLOMILLO A LA PIMIENTA	BACALAO MENIERE

DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	ZANAHORIA	CALABAZA	PATATA	GUISANTES	CREMA DE CALABACIN	COLIFLOR	CREMA DE VERDURAS	CALABAZA	ZANAHORIA AL AJILLO
VERDURA PARRILLA	HUEVOS FRITOS		PASTA GRATINADA	VERDURA SALTEADA	VERDURA PARRILLA	TORTILLA PATATA	GUISANTES CON ZANAHORA	TORTILLA FRANCESA	JUDIAS CON JAMON
		TORTILLA		PATATA FRITA	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
PATATAS FRITAS	MENESTRA	ARROZ BLANCO	WOK ARROZ		PASTA GRATINADA	VERDURA SALTEADA	PATATAS FRITAS	WOK DE VERDURAS Y SETAS	PATATAS FRITAS
BURGUER	POLLO PLANCHA	CINTA DE LOMO	MERLUZA ROMANA	HOT DOG	SOLOMILLO DE CERDO A LA MOSTAZA	FILETE DE TERNERA	ESCALOPES	CALAMARES FRITOS CON MAYONESAS VARIADAS	HOT DOG
CAZON ADOBADO	ARROZ A LA CUBANA	POLLO FRITO	ALITAS BBQ		POLLO AL CURRY	TRASEROS DE POLLO	POLLO PLANCHA	SECRETO DE CERDO	ALITAS FRITAS