



PLANNING MENSUAL: COMIDAS DE VERANO PARA "SIBARITAS"

|           |          | SEMANA 1                                  |                                     | SEMANA 2                                     |   | SEMANA 3   |   | SEMANA 4   |  |
|-----------|----------|---|-------------------------------------|--|---|--|---|--|--|
|           |          | COMIDA                                    | CENA                                | COMIDA                                       | CENA  | COMIDA   | CENA  | COMIDA   | CENA   |
| LUNES     | 1º PLATO | Ensaladilla Rusa                          | Flan de espárragos verdes y queso   | Gazpacho de fresón                           | Ensalada Tropical                                   | Macarrones con salsa boloñesa                      | Cogollos "a mi manera"                            | Arroz blanco con gambas y tomate, acompañado con huevos fritos (plato único) | Ensalada "Alejandro"                         |
|           | 2º PLATO | Pechugas empanadas con patatas fritas     | Croquetas de gambas                 | Merluza con puré de patatas "estilo Vicenta" | Jamón cocido empanado                               | Tortilla de atún                                   | Embutido con pimiento y tomate                    |  | Croquetas de queso con patatas               |
|           | POSTRE   | Melón                                     | Fruta variada                       | Manzanas cocidas con canela (frías)          | Plátanos  | Melón  | Sandía  | Sandía   | Peras con vino                               |
| MARTES    | 1º PLATO | Ensalada variada                          | Crema fría de melón                 | Ensalada "Patricia"                          | Ajo Blanco  | Ensalada de patatas y judías verdes                | Budín de espárragos                               | Ensalada de pasta  | Judías cocidas con mayonesa                  |
|           | 2º PLATO | Lomos de merluza rebozados con pimientos  | Huevos al plato con verduras        | Huevos Reina                                 | Lomo agridulce "estilo Vicenta"                     | Lomo de cerdo con queso y beicón "estilo tia Mary" | Lomos de merluza rebozados con patatas al vapor   | Cazón o Palometa "a mi manera"   | Libritos de lomo con patatas fritas          |
|           | POSTRE   | Sandía                                    | Helado                              | Helado de limón                              | Sandía  | Melocotones  | Cerezas   | Cerezas  | Helado de chocolate                          |
| MIÉRCOLES | 1º PLATO | Pimientos asados con bacalao              | Vichyssoise                         | Ensaladilla Rusa                             | Crema de melón                                      | Rodajas de tomate con atún                         | Barbacoa  | Gazpacho de cerezas  | Ensalada de pimientos asados y bacalao       |
|           | 2º PLATO | Pollo al horno con patatas                | Tortilla de patata con tomate frito | Chuletas de Sajonia con patatas cocidas      | Salchichas de Frankfurt con arroz blanco            | Pechugas de pollo al curry con arroz especiado     |   | Chipirones encebollados  | Tortilla de calabacín                        |
|           | POSTRE   | Sandía                                    | Albaricoques                        | Melón  | Uvas  | Melocotones  | Bizcocho "Carlota"                                | Melón  | Sandía                                       |
| JUEVES    | 1º PLATO | Ensalada de pasta                         | Tosta de atún                       | Ensalada de patata con atún y pimientos      | Ensalada "Vicenta"                                  | Ensalada de patata con atún                        | Tosta de salmón ahumado                           | Ensalada "Miriam"  | Puré de verdura frío                         |
|           | 2º PLATO | Mero a la plancha con patata cocida       | Croquetas de jamón                  | Pollo al horno                               | Huevos revueltos con pisto                          | Rape al horno                                      | Croquetas de pollo                                | Lomo de cerdo a la plancha con tomate frito                                  | Lenguado con tomate                          |
|           | POSTRE   | Melocotones                               | Cerezas                             | Tronco de galletas                           | Helado  | Flan de queso                                      | Plátanos  | Albaricoques   | Manzanas                                     |
| VIERNES   | 1º PLATO | Ensalada de tomate y lechuga              | Salmorejo                           | Ensalada refrescante                         | Crema de calabacín fría                             | Budín "Teresa"                                     | Crema de lechuga                                  | Quiché lorraine  | Escalibada                                   |
|           | 2º PLATO | Paella valenciana                         | Merluza "estilo Altea"              | Merluza fría con salsa rosa                  | Croquetas "Lola" con patatas fritas                 | Escalopes a la milanesa                            | Salchichas de Frankfurt con montañitas de patatas | Pescado variado frito con pimientos  | Pollo con cerveza "estilo Susi"              |
|           | POSTRE   | Helado                                    | Fruta variada                       | Fresones                                     | Fruta variada                                       | Helado de turrón                                   | Peras   | Cerezas  | Piña   |
| SÁBADO    | 1º PLATO | Brazo de marisco                          | Lasaña de tomate                    | Ensalada de tomate, lechuga y ventresca      | Crepes "Blanes"                                     | Ensalada de tomate, lechuga, atún y huevo duro     | Gazpacho andaluz                                  | Paella de verduras   | Ensalada de canónigos con perdiz escabechada |
|           | 2º PLATO | Costillas de cerdo con mermelada de fresa | Hamburguesas con patatas            | Arroz al horno                               | Rape a la plancha con salsa tártara y patata cocida | Paella de costillas de cerdo y pimientos           | Hamburguesa con queso                             | Montaditos de cangrejo   | Huevos revueltos                             |
|           | POSTRE   | Nisperos                                  | Sandía                              | Flan de manzana                              | Nisperos  | Melocotones  | Helado de limón                                   | Melón  | Nisperos                                     |
| DOMINGO   | 1º PLATO | Tomate con ventresca                      | Quiche lorraine                     | Spaghetti carbonara                          | Judías con jamón (templada)                         | Ensalada de gambas                                 | Tostas de huevos revueltos                        | Ensalada Waldorf   | Ensalada de arroz                            |
|           | 2º PLATO | Arroz a banda                             | Lenguado a la plancha               | Tortilla de berenjena y ajetes               | Croquetas de magro con pimientos de piquillo        | Roast beef "estilo Susi"                           | Boquerones al limón                               | Canelones de gambas y rape   | Croquetas de pollo                           |
|           | POSTRE   | Tarta de chocolate "para niños y mayores" | Melón                               | Canutos rellenos de crema                    | Melocotones   | Helado de café                                     | Fruta variada                                     | Canutos rellenos de crema  | Melocotones                                  |

