



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	Ensalda 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

