

**MENÚ DE DIETA RICA EN VERDURAS Y FIBRA
ENERO 2017, HNOS. ALOY SALÓN AZHOR**

DÍA	GUARNICIÓN	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO
LUNES 9	Ensalada variada	Judías verdes salteadas con jamón york	Lomo a la plancha con pisto
MARTES 10		Brócoli salteado con bacon	Pechuga de pollo a la plancha con ajitos
MIÉRCOLES 11		Alcachofas salteadas con jamón serrano	Hamburguesa de pavo con queso y cebolla
JUEVES 12		Arroz con verduras	Tortilla de jamón york y queso
VIERNES 13		Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Bacalao con tomate y cebolla
LUNES 16	Ensalada variada	Hervido valenciano	Chuletas de pavo con patata asada
MARTES 17		Brócoli salteado con jamón york	Merluza con salsa marinera
MIÉRCOLES 18		Espinacas con bechamel	Pollo al horno con champiñones
JUEVES 19		Arroz con verduras	Tortilla francesa con jamón serrano
VIERNES 20		Pasta con verduras	Sepia con mayonesa y salsa verde
LUNES 23	Ensalada variada	Judías verdes salteadas con jamón york	Hamburguesa de pavo con queso
MARTES 24		Alcachofas salteadas con cebolla	Pollo al horno con champiñones
MIÉRCOLES 25		Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Bacalao con salsa marinera
JUEVES 26		Hervido valenciano	Pechuga de pollo a la plancha con pisto
VIERNES 27		Espinacas con pasas	Lomo a la plancha con patata asada
LUNES 30		Pasta con champiñones	Pechuga de pollo a la plancha con ajitos
MARTES 31		Brócoli salteado con bacon	Salmón con salsa de puerro

**LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A VARIACIONES SEGÚN EL CRITERIO DEL RESPONSABLE DE LA
COCINA, PERO RESPETANDO SIEMPRE EL EQUILIBRIO DIETÉTICO DE LOS MISMOS.**