

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

<b>DÍA</b>	<b>GUARNICIÓN</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>
<b>MIÉRCOLES 1</b>	Ensalada variada	Alcachofas salteadas con jamón serrano	Lomo a la plancha con patatas a lo pobre
<b>JUEVES 2</b>		Hervido valenciano	Tortilla de espinacas
<b>VIERNES 3</b>		Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Pollo al horno con champiñones
<b>LUNES 6</b>	Ensalada variada	Espinacas con bechamel	Merluza con salsa marinera
<b>MARTES 7</b>		Pasta con verduras	Hamburguesa de pavo con cebolla
<b>MIÉRCOLES 8</b>		Estofado de ternera	Tortilla francesa
<b>JUEVES 9</b>		Ensaladilla rusa	Pechuga de pollo a la plancha con pisto
<b>VIERNES 10</b>		Hervido valenciano	Sepia con mayonesa
<b>LUNES 13</b>	Ensalada variada	Menestra imperial	Lomo a la plancha con pisto
<b>MARTES 14</b>		Judías verdes salteadas con jamón york	Pollo al horno con patata asada
<b>MIÉRCOLES 15</b>		Coliflor con bechamel	Chuletas de pavo con calabacín
<b>JUEVES 16</b>		Hervido valenciano	Surtido de quesos y pan tostado con aceite
<b>VIERNES 17</b>		Ensaladilla rusa	Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras
<b>LUNES 20</b>	Ensalada variada	Alcachofas salteadas con jamón serrano	Merluza con tomate y cebolla
<b>MARTES 21</b>		Pasta con salsa de setas	Tortilla de calabacín
<b>MIÉRCOLES 22</b>		Brócoli salteado con bacon	Hamburguesa de pavo con queso y cebolla
<b>JUEVES 23</b>		Hervido valenciano	Lomo a la plancha con ajitos
<b>VIERNES 24</b>		Espinacas con pasas y piñones	Chuletas de pavo con pisto
<b>LUNES 27</b>	Ensalada variada	Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con verduras
<b>MARTES 28</b>		Hervido valenciano	Merluza con salsa verde y guisantes

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