

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

DÍA	GUARNICIÓN	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO
LUNES 1	Ensalada variada	FIESTA	-
MARTES 2		Alcachofas salteadas con jamón	Lomo a la plancha con patatas a lo pobre
MIÉRCOLES 3		Hervido valenciano	Tortilla de espinacas
JUEVES 4		Ensaladilla rusa	Pollo al horno con champiñones
VIERNES 5		Coliflor con bechamel	Merluza con cebolla y guisantes
LUNES 8	Ensalada variada	Menestra imperial	Merluza con salsa marinera
MARTES 9		Lazos con verduras	Hamburguesa de pavo con verduras
MIÉRCOLES 10		Estofado de ternera	Tortilla francesa
JUEVES 11		Ensaladilla rusa	Pechuga de pollo a la plancha con pisto
VIERNES 12		Hervido valenciano	Sepia con mayonesa
LUNES 15	Ensalada variada	Menestra imperial	Lomo a la plancha con ajitos
MARTES 16		Judías verdes salteadas con jamón york	Pollo al horno con champiñones
MIÉRCOLES 17		Coliflor con bechamel	Chuletas de pavo con pisto
JUEVES 18		Ensalada de pasta con maíz, zanahoria y atún	Jamón serrano y queso
VIERNES 19		Ensaladilla rusa	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín
LUNES 22	Ensalada variada	Alcachofas salteadas con jamón serrano	Merluza con tomate y cebolla
MARTES 23		Pasta con salsa de setas	Tortilla de calabacín
MIÉRCOLES 24		Brócoli salteado con bacon	Hamburguesa de pavo con queso y cebolla
JUEVES 25		Hervido valenciano	Lomo a la plancha con pisto
VIERNES 26		Espinacas con pasas	Chuletas de pavo con patatas
LUNES 29	Ensalada variada	Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con pisto
MARTES 30		Hervido valenciano	Merluza con salsa verde y guisantes
MIÉRCOLES 31		Pasta con verduras	Tortilla francesa con jamón serrano

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