

**MENÚ DE DIETA RICA EN VERDURAS Y FIBRA
FEBRERO 2019, HNOS. ALOY SALÓN AZHOR**

DÍA	GUARNICIÓN	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO
VIERNES 1	Ensalada variada	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza al horno con guisantes
LUNES 4	Ensalada variada	Crema vichyssoise	Arroz con verduras
MARTES 5		Judías verdes con tomate	Tortilla de ajos tiernos
MIÉRCOLES 6		Hervido valenciano	Merluza con cebolla y salsa verde
JUEVES 7		Ensaladilla rusa	Lomo a la plancha con patata asada
VIERNES 8		Coliflor con bechamel	Bacalao encebollado
LUNES 11	Ensalada variada	Espinacas salteadas con pasas	Tortilla de calabacín
MARTES 12		Ensalada de alubias	Surtido de quesos con tostada de pan
MIÉRCOLES 13		Alcachofas salteadas con jamón serrano	Hamburguesa de pavo con queso
JUEVES 14		Crema de champiñones	Pollo al horno con calabacín
VIERNES 15		Hervido valenciano	Merluza al horno al pil pil
LUNES 18	Ensalada variada	Guisantes y zanahorias salteados con cebolla	Pechuga de pollo plancha con ajitos
MARTES 19		Brócoli salteado con bacon	Tortilla de espinacas
MIÉRCOLES 20		Judías verdes con cebolla, tomate y jamón york	Lomo a la plancha con alcachofa
JUEVES 21		Crema vichyssoise	Bacalao con salsa de puerro y guisantes
VIERNES 22		Ensaladilla rusa	Estofado de pavo
LUNES 25	Ensalada variada	Alcachofas salteadas con cebolla	Tortilla francesa con jamón york
MARTES 26		Pasta con verduras	Surtido de quesos
MIÉRCOLES 27		Espinacas salteadas con bacon	Rape en su jugo
JUEVES 28		Arroz con verduras	Pechuga de pollo a la plancha con pimiento rojo

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