



MENU DE VERANO

SEMANA I

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Ensalada • Asado de cordero • Fruta	• Lentejas con Arroz • Ensalada variada c/ lonchas de fiambre de pavo • Fruta	• Gazpacho andaluz • Estofado de ternera • Arroz con leche	• Ensalada completa • Gazpacho manchego • Fruta	• Macarrones en ensalada • Empanadillas • Yogur	• Ensalada • Albóndigas c/ patatas al vapor • Fruta
CENA	• Judías con jamón • Merluza • Rebozada • Flan	• Menestra de verduras • Huevos rellenos c/ lechuga • Manzanas asadas	• Sopa cubierta • Pescado fresco c/ ensalada • Fruta	• Puré de calabacín • Hamburguesas con patatas fritas • Fruta	• Sopa de Pescado • Tortilla de verduras c/ tomate de pera • Manzana asada	• Patatas asadas • Pechuga de pollo en salsa • Fruta

SEMANA II

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Ensalada c/ queso fresco • Alubias estofadas • Yogur	• Ensalada murciana • Pollo al coñac • Fruta	• Ensalada • Arroz a la cubana • Flan	• Ensalada completa • Lasaña de pescado • Fruta	• Ensalada C/ filetes de caballa • Lentejas con chorizo • Yogur	• Ensalada • Arroz y Verduras • Natillas
CENA	• Puré de patatas con zanahoria • Tortilla de verduras c/ tomate de pera • Manzana asada	• Sopa de menudillos • Merluza al horno • Yogur	• Hervido de verduras • Fiambre variado c/ lechuga • Fruta	• Puré de calabacín • Lomo adobado c/ verduras al horno • Yogur	• Sopa de verduras • Tortilla francesa c/ tomate de pera • Fruta	• Espinacas salteadas • Croquetas y empanadillas • Fruta



MENU DE VERANO

SEMANA III

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Ensalada de verano • Mero en salsa verde • Fruta	• Gazpacho andaluz • Arroz y alubias • Fruta	• Ensalada • Ternera en salsa c/ patatas fritas • Arroz con leche	• Macarrones en ensalada • Pescado fresco • Fruta	• Ensalada • Sopa/coccido • Fruta	• Gazpacho • Huevo frito, patatas fritas y salchichas • Fruta	• Ensalada • Arroz y magra • Fruta
CENA	• Puré de Verduras • Tortilla de Jamón York • Yogur	• Judías salteadas • Filetes de caballa c/tomate de pera • Fruta	• Menestra de Verduras • Fiambre variado c/ ensalada • Fruta	• Puré de calabacín • Huevos rellenos c/ lechuga • Manzana asada	• Crema de espinacas • Frito de hígado con verdura • Yogur	• Sopa de ajo • Pechuga de pollo c/ ensalada • Fruta	• Sopa de verduras • Lenguado y patatas al horno • Fian

SEMANA IV

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Ensalada murciana • Lentejas estofadas • Fruta	• Sopa de verduras • Pescado fresco c/berenjenas rebozadas • Yogur	• Gazpacho andaluz • Rosbif de pavo • Yogur	• Ensalada completa • Lasaña de carne • Yogur	• Sopa de pescado y verduras • Ensaladilla rusa c/ jamón York • Fruta	• Gazpacho • Asado de pollo • Yogur	• Ensalada • Arroz y verduras con bacalao • Fian
CENA	• Crema de espárragos • Tortilla de atún c/ tomate de pera • Yogur	• Pollo en salsa • Patatas al vapor • Manzana	• Puré de verduras • Croquetas y empanadillas c/ tomate natural • Fruta	• Sopa de fideos • Merluza rebozada c/ verdura asada • Manzana asada	• Espinacas con jamón • Lomo adobado c/ tomate natural • Natillas	• Encebollao • Tortilla de champiñón c/ ensalada • Manzana asada	• Puré de calabacín • Hamburguesa c/ patatas fritas • Fruta



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social

IMAS Instituto murciano
de acción social
Dirección General de Personas con Discapacidad

C/ Alonso Espejo, 7 - 30007 Murcia
Telf.: 968 365478 - Fax: 968 365724

MENU DE VERANO
SEMANA V

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Ensalada completa de pasta • Empanadillas • Yogur	• Ensalada • Asado de pescado • Fruta	• Gazpacho • Arroz y pollo • Flan	• Ensalada • sopa/cocido • Fruta	• Ensalada completa • Marmiteco • Yogur	• Ensalada murciana • Arroz a la cubana • Natillas	• Gazpacho • Pollo al coñac c/ patatas fritas • Fruta
CENA	• Sopa de jamón • Lenguado al vino c/ pisto • Manzana asada	• Menestra de verduras • Tortilla de gambas c/ tomate natural • Yogur	• Hervido de verduras • Frito de hígado c/ verduras • Manzana asada	• Puré de verduras • Filetes de caballa c/ tomate de pera • Yogur	• Sopa de fideos • Lomo fresco en salsa c/ verdura al horno • Manzana asada	• Crema de puerros • Croquetas de pescado c/ ensalada • fruta	• Espinacas rehogadas • Queso fresco y jamón York c/ tomate natural • yogur

MENU DE INVIERNO

SEMANA I

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Lentejas estofadas • Ensalada variada • Empanadillas • Yogur	• Asado de cordero • Ensalada completa • Fruta	• Ternera en salsa • Ensalada completa • Fruta	• Arroz y marisco • Ensalada completa • Fruta	• Macarrones con atún • Ensalada/queso fresco • Fruta	• Sopa/cocido • Ensalada • Fruta	• Arroz y pollo • Ensalada murciana • Flan
CENA	• Menestra de verdura • Tortilla de jamón y queso c/tomate • Manzana asada	• Hervido de coñiflor • Merluza rebozada c/verdura asada • Yogur	• Sopa de menudillos • Ensaladilla rusa con jamón York • Yogur	• Puré de calabacín • Tortilla de verduras c/tomate • Yogur	• Sopa de fideos • Filetes de lenguado en salsa verde c/patatas al vapor • Manzana asada	• Puré de verduras • Huevos rellenos c/lechuga • Arroz con leche	• Espinacas hervidas • Palitos de merluza • c/ensalada • fruta

SEMANA II

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Pollo en salsa con patatas fritas • Ensalada • Yogur	• Alubias estofadas • Ensalada variada • Jamón cocido • Fruta	• Marmitaco • Ensalada completa • Fruta	• Arroz y garbanzos • Ensalada completa • Queso • Fruta	• Gazpacho manchego • Ensalada completa • Fruta	• Asado de cordero • Ensalada completa • Arroz con leche	• Paella mixta • Ensalada murciana • Natillas
CENA	• Sopa cubierta • Mero en salsa c/puré de patatas • Manzana asada	• Menestra de verduras • Frito de hígado de pollo • Yogur	• Crema de champiñón • Tortilla de berenjenas c/tomate • Yogur	• Sopa de fideos • Merluza rebozada c/verdura asada • Yogur	• Coñiflor hervida • Lomo fresco en salsa c/verdura • Manzana asada	• Crema de puerros • Fiambré variado y queso c/ensalada • Fruta	• Hervido de judías y patatas • Tortilla atún • c/tomate • fruta

MENU DE INVIERNO

SEMANA III

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Lasaña de pescado • Ensalada variada • Yogur	• Cocido/sopa completa • Fruta	• Sopa de marisco • Albóndigas c/patatas al vapor • Fruta	• Arroz a ala cubana • Ensalada completa • Fruta	• Lentejas estofadas • Ensalada completa • Fiambre de pavo • Yogur	• Asado de pollo patatas • Ensalada completa • Arroz con leche	• Arroz y magra • Ensalada murciana • Natillas
CENA	• Sopa de fideos • Hamburguesas c/tomate • Manzana asada	• Puré de verduras • Tortilla de patatas c/tomate • Yogur	• Menestra • Pañitos de merluza/ensaladilla rusa • Yogur	• Puré de calabacín • Fiambre variado c/lechuga • Yogur	• Espinacas cocidas • Tortilla de gambas • Tomate • Manzana asada	• Sopa de verduras • Filetes de merluza en salsa con patatas asadas • Fruta	• judías verdes con jamón • Lomo fresco en salsa c/ensalada • fruta

SEMANA IV

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Estofado de ternera • Ensalada completa • Yogur	• Arroz y habichuelas • Ensalada completa • Queso • Fruta	• Asado de pescado • Ensalada completa • Fruta	• Huevos fritos, patatas fritas y salchichas • Ensalada • Fruta	• Lentejas con chorizo • Ensalada completa • Jamón cocido • Yogur	• Fideua • Ensalada completa • Natillas	• Arroz y verduras • Ensalada murciana • flan
CENA	• Puré de verduras • Filetes de mero en salsa • Manzana asada	• Sopa de menudillos • Tortilla de berenjenas c/tomate • Yogur	• Coliflor con patatas • Lomo adobado c/tomate • Yogur	• Aceitunas hervidas • Pechugas de pollo c/ensalada • Yogur	• Hervido de judías • Croquetas de pescado c/arroz chino • Manzana asada	• Sopa cubierta • Huevos rellenos c/lechuga • Fruta	• Puré de guisantes • Filetes de lenguado en salsa c/verdura salteada • fruta



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social

IMAS instituto murciano
de acción social
Dirección General de Personas con Discapacidad

C/ Alonso Espejo, 7 - 30007 Murcia
Telf: 968 365478 - Fax: 968 365724

MENU DE INVIERNO

SEMANA V

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	• Potaje de alubias • Ensalada completa • Palitos de merluza • Yogur	• Lasaña de carne • Ensalada completa • Fruta	• Lentejas con arroz • Ensalada murciana • Jamón cocido • Fruta	• Sopa de ajo • Rosbif de pavo • Ensalada • Fruta	• Gazpacho manchego • Ensalada completa • Yogur	• Guiso de pescado • Ensalada completa • Natillas	• Paella mixta • Ensalada murciana • flan
CENA	• Crema de espinacas • Tortilla de patatas c/tomate • Manzana asada	• Sopa cubierta • Puré de patatas con mero en salsa verde • Yogur	• Hervido de verduras • Pollo en salsa c/verduras asadas • Yogur	• Crema de calabacín • Hamburguesas con patatas fritas • Yogur	• Menestra de verduras • Tortilla de atún • Tomate • Manzana asada	• Hervido de guisantes con patatas • Frito de hígado de pollo • Fruta	• Judías con jamón • Sardinas en conserva c/tomate • fruta