



		LUNES 26-Jun	MARTES 27-Jun	MIÉRCOLES 28-Jun	JUEVES 29-Jun	VIERNES 30-Jun
SEMANA 1	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	CODITOS A LA CARBONARA	ARROZ A LA CUBANA	LENTEJAS CON CHORIZO Y HUESO DE JAMÓN	COCIDO DE VERANO	CANELONES DE CARNE
	SEGUNDOS	MERLUZA EN RUSTIDERA CON PATATAS	POLLO AL CHILINDRÓN	JAMON ASADO AL OPORTO	GALLINETA A LA NAVARRA	PAVO CON SALSA DE CIRUELAS
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan



		LUNES 03-Jul	MARTES 04-Jul	MIÉRCOLES 05-Jul	JUEVES 06-Jul	VIERNES 07-Jul
SEMANA 2	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	GUISADO DE ALBÓNDIGAS	ARROZ CON MAGRO	OLLA GITANA	MACARRONES BOLOÑESA	ARROZ TRES DELICIAS
	SEGUNDOS	HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO	GALLINETA AL LIMÓN	LOMO A LA NATA	MERLUZA ENCEBOLLADA	TORTILLA DE PATATAS
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan



		LUNES 10-Jul	MARTES 11-Jul	MIÉRCOLES 12-Jul	JUEVES 13-Jul	VIERNES 14-Jul
SEMANA 3	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	TALLARINES CON VERDURAS	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN	LENTEJAS ESTOFADAS	ARROZ BLANCO CON TOMATE	OLLA FRESCA
	SEGUNDOS	MERLUZA EN SALSA VERDE	POLLO ASADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	SAN JACOBO	PAVO A LA NARANJA
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan



		LUNES 17-Jul	MARTES 18-Jul	MIÉRCOLES 19-Jul	JUEVES 20-Jul	VIERNES 21-Jul
SEMANA 4	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	ARRPZ DE PESCADO	PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO	COCIDO DE VERANO	ARROZ CON VERDURAS	GARBANZOS A LA BURGALESA
	SEGUNDOS	POLLO CON SALSAS DE VERDURAS	LONGANIZAS ASADAS	TORTIILLA FRANCESA	MAGRO EN SALSAS	ABADEJO EN SALSAS MERY
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan



		LUNES 24-Jul	MARTES 25-Jul	MIÉRCOLES 26-Jul	JUEVES 27-Jul	VIERNES 28-Jul
SEMANA 1	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	CODITOS CARBONARA	ARROZ A LA CUBANA	LENTEJAS CON VERDURAS	COCIDO DE VERANO	CANELONES DE CARNE
	SEGUNDOS	MERLUZA EN RUSTIDERA CON PATATAS	POLLO AL CHILINDRÓN	TORTIILLA FRANCESA	GALLINETA A LA NAVARRA	PAVO CON SALSA DE CIRUELAS
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan



UMUCOLE

CENTRO SOCIAL
UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



SEMANA 2						VIERNES 014-Sept,
		COMIDA	SEGUNDOS	PRIMEROS		
					ENSALADA	
					ARROZ TRES DELICIAS	
					TORTILLA DE PATATAS	
					FRUTA	

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan

		LUNES 04-Sept.	MARTES 05-Sept.	MIÉRCOLES 06-Sept.	JUEVES 07-Sept.	VIERNES 08-Sept.
SEMANA 3	COMIDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	PRIMEROS	TALLARINES CON VERDURAS	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN	LENTEJAS ESTOFADAS	ARROZ BLANCO CON TOMATE	OLLA FRESCA
	SEGUNDOS	MERLUZA EN SALSAS VERDE	POLLO ASADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	SAN JACOBO	PAVO A LA NARANJA
		FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

*Las ensaladas se componen de 4 ingredientes. La lechuga y el tomate serán ingredientes fijos; el resto de ingredientes se alternará entre zanahoria, remolacha, pepino, cebolla, lombarda, maíz y olivas.

** En las comidas se servirá tres guarniciones a elegir entre patata, verdura o ensalada. En la cena se servirá los segundos platos con guarnición.

*** Se servirá dos postres caseros a la semana.

Complemento del menú: pan