






























Aexpainba		Menú Principal		Septiembre 2022	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
			01	02	
			Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Salmorejo con guarnición Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	
05	06	07	08	09	
Primer plato: Ensalada de garbanzos. Segundo plato: Boquerones y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso Segundo plato: Lomo al horno y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de puerros. Segundo plato: Bacalao con patata cocida. Postre: Fruta.	- FIESTA	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	
12	13	14	15	16	
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición. Segundo plato: Tortilla patata y fiambre. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pescado. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz a la cubana. Segundo plato: Huevos y salchichas. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensaladilla rusa. Segundo plato: Caldereta y berenjenas. Postre: Fruta.	
19	20	21	22	23	
Primer plato: Guisantes con jamón. Segundo plato: Lomo al ajillo y patata cocida. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de pasta. Segundo plato: Merluza y calabacin. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Ensalada de arroz Segundo plato: Bacalao y judías verdes. Postre: Yogurt.	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Lomo al ajillo y brocoli. Postre: Fruta.	
26	27	28	28	30	
Primer plato: Cocido completo. Segundo plato: Pringá. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso Segundo plato: Lomo al horno y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto extremeño. Segundo plato: Boquerones y guisantes Postre: Fruta.	

Aexpainba		Menú Hipocalorico			Septiembre 2022
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
			01	02	
			Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Salmorejo con guarnición Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	
05	06	07	08	09	
Primer plato: Ensalada de garbanzos. Segundo plato: Pescado blanco y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Lomo al horno y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de puerros. Segundo plato: Bacalao con picadillo de tomate. Postre: Fruta.	- FIESTA	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	
12	13	14	15	16	
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición. Segundo plato: Tortilla claras y fiambre. Postre: Fruta.	Primer plato: Espinacas salteadas. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz a la cubana. Segundo plato: Tortilla de claras y fiambre Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Caldereta y berenjenas. Postre: Fruta.	
19	20	21	22	23	
Primer plato: Guisantes con jamón. Segundo plato: Lomo plancha y picadillo. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada completa. Segundo plato: Merluza y calabacin. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Ensalada de arroz Segundo plato: Bacalao y judías verdes. Postre: Yogurt.	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Lomo plancha y brocoli. Postre: Fruta.	
26	27	28	28	30	
Primer plato: Cocido completo. Segundo plato: Pringá. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Alcachofas salteadas. Segundo plato: Lomo al horno y calabacín. Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Pescado blanco y guisantes. Postre: Fruta.	

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Ensalada de garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Ensalada de arroz		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Salmorejo		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni	