



## DIETA MEDITERRANEA FEBRERO 2019

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

				<p><b>01</b> <b>Cocido coles</b> <b>Pollo asado</b> <b>patatas</b></p>	<p><b>02</b> <b>Sopa verduras</b> <b>Merluza salas</b> <b>verde</b></p>
<p><b>04</b> <b>Arroz con</b> <b>conejo</b> <b>Croquetas de</b> <b>jamón judías</b></p>	<p><b>05</b> <b>Fabada</b> <b>asturiana</b> <b>Mero verduras</b></p>	<p><b>06</b> <b>Lentejas</b> <b>castellanas</b> <b>Lomo ajillo</b> <b>patatas</b></p>	<p><b>07</b> <b>Guisaillo de</b> <b>patatas</b> <b>Tortilla patatas</b></p>	<p><b>08</b> <b>Crema de</b> <b>puerro</b> <b>Albóndigas</b> <b>jardinera</b></p>	<p><b>09</b> <b>Macarrones</b> <b>atún</b> <b>Mero vizcaína</b></p>
<p><b>11</b> <b>Sopa picadillo</b> <b>Carne en salsa</b> <b>patatas</b></p>	<p><b>12</b> <b>Potaje de</b> <b>garbanzos</b> <b>Atún empanado</b></p>	<p><b>13</b> <b>Fideos de</b> <b>cazuela</b> <b>Contra muslos</b> <b>de pollo</b></p>	<p><b>14</b> <b>Cocido</b> <b>madrileño</b> <b>tortilla francesa</b></p>	<p><b>15</b> <b>Patatas</b> <b>bicicleta</b> <b>Costillas con</b> <b>tomate</b></p>	<p><b>16</b> <b>Lasaña</b> <b>Merluza menier</b></p>
<p><b>18</b> <b>Judías</b> <b>ajoarriero</b> <b>Salchichas al</b> <b>vino</b></p>	<p><b>19</b> <b>Paella</b> <b>Lomo asado</b></p>	<p><b>20</b> <b>Potaje con</b> <b>almejas</b> <b>Merluza s verde</b></p>	<p><b>21</b> <b>Migas</b> <b>cortijeras</b> <b>bacalao tomate</b></p>	<p><b>22</b> <b>Lentejas</b> <b>verduras</b> <b>Ternera en</b> <b>salsa</b></p>	<p><b>23</b> <b>Crema verduras</b> <b>Baritas de</b> <b>merluza</b></p>
<p><b>25</b> <b>Cocido</b> <b>Mero vizcaína</b></p>	<p><b>26</b> <b>Macarrón</b> <b>italiana pollo</b> <b>asado</b></p>	<p><b>27</b> <b>Sopa picadillo</b> <b>Albóndigas</b> <b>granadinas</b></p>	<p><b>28</b> <b>Potaje de</b> <b>alubias tortilla</b> <b>francesa</b></p>		

