



LECOP

ESCUELA DE FÚTBOL

MENÚ SEMANAL



SEMANA 1

27 JUNIO -1 JULIO

COMIDAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|-----------------------------|----------------------|--|------------------------------|---|
| Primeros | Lasaña de atún | Paella Mixta | Brócoli al graten | Judías blancas con chorizo | Ensalada campera |
| | Vichyssoise | Wok de verduras | Ensalada de Pasta | Borraja con patatas | Crema de zanahoria con picatotes |
| Segundos | Revuelto de queso | Estofado de pavo | Cinta de lomo al horno | Colitas de rape encebolladas | Pollo al limón |
| | Brochetas de cerdo adobadas | Croquetas de Bacalao | Tortilla de patatas con cebolla caramelizada | Hamburguesa de ternera | Focaccia de aceitunas negras y tomates Cherry |
| Guarnición | Zanahoria baby | Ensalada variada | Ensalada variada | Calabacín asado | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |

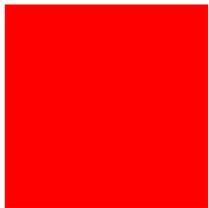


SEMANA 2

4 JULIO - 8 JULIO

COMIDAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|----------------------------------|-------------------------|---|------------------------|-------------------|
| Primeros | Arroz con tomate confitado | Ensalada de Garbanzos | Fideua con verduras | Crema de calabaza | Lentejas guisadas |
| | Panaché de verduras | Guisantes con jamón | Coliflor a la italiana | Risotto de calabacín | Gazpacho |
| Segundos | Tortilla de calabacín | Fingers de pollo | Filete de merluza con aceite de ajo y perejil | Tacos de pavo marinado | Caballa en aceite |
| | Fajitas de ternera con pimientos | Empanada de atún casera | Revuelto de jamón y patatas | Bienmesabe | Pizza barbacoa |
| Guarnición | Ensalada variada | Ensalada variada | Champiñones salteados | Patatas dado | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |

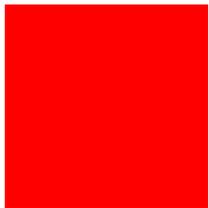


SEMANA 2

4 JULIO - 8 JULIO

CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Primeros | Ensalada de pasta | Salmorejo | Crema de verduras | Coditos a la napolitana | Arroz 3 delicias |
| Segundos | Abadejo en papillote | Huevos villaroy | Chuleta de Sajonia | Tortilla francesa | Pechuga de pollo a la plancha |
| Guarnición | Verduritas | Ensalada variada | Zanahorias salteadas | Ensalada variada | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |

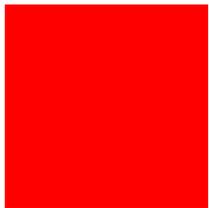


SEMANA 3

11 JULIO - 15 JULIO

COMIDAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Primeros | Alubias a la vinagreta | Lasaña boloñesa casera | Crema de calabacín con quesitos | Ensalada de pasta | Judías verdes con tomate |
| | Arroz a banda | Tempura de verduras | Marmitako de salmòn | Menestra encebollada | Arroz cantonés |
| Segundos | Escalope de pollo | Tortilla francesa | Bacalao con tomate | Magro de cerdo agridulce | Palometa al ajillo |
| | Crudités de humus | Dados de atún con salsa de soja | Hamburguesa completa | Tortilla de espinacas | Sándwich vegetal y salsa de yogurt |
| Guarnición | Puré de patatas | Ensalada variada | Ensalada | Quinoa con albahaca | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |

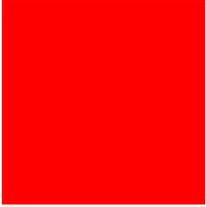


SEMANA 3

11 JULIO - 15 JULIO

CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Primeros | Pisto | Ensaladilla rusa | Ensalada de arroz | Espinacas a la crema | Farfalle al pisto |
| | | | | | |
| Segundos | Merluza a la andaluza | Alitas a la barbacoa | Revuelto de champiñones | Empanadillas de atún | Salchichas de pavo al horno |
| | | | | | |
| Guarnición | Ensalada variada | Calabaza asada | Pimientos asados | Ensalada variada | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |



SEMANA 4

18 JULIO - 22 JULIO

COMIDAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|--|--|--|--------------------------|----------------------------|
| Primeros | Lentejas con arroz | Espaguetis integrales con salsa funghi | Salmorejo | Garbanzos con verduras | Arroz con pisto |
| | Vichyssoise | Acelgas con patatas | Paella de pollo | Brócoli con bacon | Ensalada mixta |
| Segundos | Abadejo al eneldo | Revuelto de pavo | Calamares a la andaluza | Pollo con manzana y miel | Ragout de ternera en salsa |
| | Quesadilla de pollo, guacamole y pico de gallo | Croquetas de jamón | Tortilla de patata rellena de jamón york y queso | Pastel de pescado | Pizza 4 quesos |
| Guarnición | Tomate a la provenzal | Guisantes rehogados | Ensalada variada | Ensalada | Ensalada variada |
| Postre | Fruta o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo | Postre o Lácteo |
| | | | | | |



CONTACTO

info@futbollecop.com

www.futbollecop.com

644538211