Ejemplo de menú

	Primeros	Segundos	Postres
LUNES	Espaguetis a la napolitana* Ensalada verde Puré de lentejas	Albóndigas a la jardinera Fricandó Atún a la plancha	Fruta del tiempo Zumo natural de naranja Yogur
MARTES	Ensalada de espinacas y champiñones Fideos a la cazuela* Ensaladilla rusa	Hamburguesa Revuelto de huevo, gambas y espárragos Halibut con salsa de naranja	Fruta del tiempo Arroz con leche Melocotones en almíbar
MIÉRCOLES	Puré de patatas Gazpacho Guisantes con jamón	Rape a la marinera Carrillera de cerdo Filete de ternera	Fruta del tiempo Postre de músico Natillas
JUEVES	Ensalada mixta Paella* Habas salteadas	Pechuga de pollo a la plancha Libritos de lomo Salmón al horno	Fruta del tiempo Yogur Copa de chocolate
VIERNES	Menestra tricolor Ensalada de lentejas Macarrones a la boloñesa*	Merluza en salsa verde Lomo de cerdo a la plancha Entrecot	Fruta del tiempo Pastel casero Miel y requesón
SÁBADO	Judías verdes salteadas con jamón Garbanzos con espinacas Ensalada de nueces y queso	Empanada de atún Pollo al horno Calamares a la romana	Fruta del tiempo Copa de yogur con fresones Flan
DOMINGO	Fideuá* Ensalada de tomate, queso fresco y atún Berenjenas rellenas	Caldereta de marisco Butifarra Lasaña de carne	Fruta del tiempo Sorbete Cuajada