



Menú GENERAL mes de marzo de 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJAS (cebolla, puerro, col, zanahoria, patata)	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (cebolla, pimientos, tomate)
	LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	MERLUZA AL HORNO	NUGGETS CASEROS DE POLLO	TORTILLA A LA FRANCESA
	ARROZ SALTEADO CON PIMIENTOS	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	JUDÍAS VERDES CON CHAMPIÑONES
	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
	Sugerencia de cena: <i>Croquetas de espinaas y ensalada con pan / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y merluza con cebolla y tomate / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y pizza casera variada / Fruta</i>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ESPAGUETIS integrales A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)	SOPA MINISTRONE CON GARBANZOS (cebolla, apio, laurel, zanahoria, tomate,	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, espinacas y patata)	PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES (cebolla, calabaza, patata)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)
ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	HAMBURGUESA MIXTA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	HOKI AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON JAMÓN YORK	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA CON ARROZ	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	VERDURAS, SALSA DE TOMATE Y PATATA
FRUTA FRESCA	ENCEBOLLADA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
	YOGUR			
Sugerencia de cena: <i>Huevo cocido con patata y verduras al vapor / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Chipirones salteados, ensalada variada y pan / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Arroz con brócoli y salmón troceado / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Garbanzos con verduras y cuscús / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta</i>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PURÉ DE ZANAHORIA Y LEGUMBRE (cebolla, puerros, zanahoria, patata y lentejas)	ARROZ A LA BOLONESA (cebolla, zanahoria, tomate, carne picada mixta)	SOPA DE AVE CON MARAVILLA (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	POTAJE DE JUDÍAS (cebolla, zanahoria, acelgas, patata, carne magra)	PURÉ DE VERDURAS CON CROSTONES (cebolla, puerro, col, zanahoria, patata)
LOMO AL HORNO	CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	POLLO ASADO AL ROMERO	SALCHICHAS DE POLLO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA CON QUESO	VERDURAS Y PATATAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	TOMATE ALIÑADO CON QUESO
FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con alcahofas / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Lomo de bacalao rebozado y ensalada variada con pan / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Judias verdes con salsa de nata y tomate con taquitos de salmón / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tacos mexicanos con verduras y pollo / Fruta</i>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, espinacas y patata)	ARROZ NAPOLITANO (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, laurel, orégano)	CANELONES DE CARNE MIXTA CON BECHAMEL	PURÉ DE ZANAHORIA CON CROSTONES (cebolla, zanahoria, patata)
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO	LOMO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA	SALMÓN GRATINADO
ENSALADA VARIADA CON ARROZ	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA VAPOR
YOGUR	ENCEBOLLADA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Puré de Verduras y nuggets de pollo con ensalada variada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de rape con cebolla, tomate, guisantes y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y quiche / Fruta</i>
LUNES 30	MARTES 31			
GUIZO DE ALBONDIGAS DE CARNE MIXTA CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, guisantes) Y PATATA	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE (cebolla, zanahoria, judías verdes, patata y lentejas)			
RABAS CASERAS DE CALAMAR	POLLO ASADO CON VERDURAS			
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATAS FRITAS			
YOGUR	FRUTA FRESCA			
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con champiñones / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Bacalao al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta</i>			

El menú va acompañado de pan de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza Aceite de Oliva para aliñar los platos
Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.