



MENÚ GENERAL MARZO 2.021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FESTIVO 1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz blanco con tomate frito . Rosada frita - ENSALADA 1 . Pan integral   	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con menestra de verduras . Pan blanco    	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con fideítos . Cinta de lomo al horno con patata asada . Pan integral    	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lacitos con salsa pesto y queso rallado/Lasaña vegetal . Lomo de merluza al horno- ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur/Natillas    
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de patatas, judías verdes, atún y huevo duro . Jibia en salsa con arroz basmati cocido . Pan blanco     	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cazuela de fideos con cazón . Pechuga de pollo a la plancha - ENSALADA 2 . Pan integral     	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . Potaje de garbanzos . Tortilla de patatas con pisto . Pan blanco    	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . Coditos a la amatriciana . Lomo de merluza en salsa verde - ENSALADA 4 . Pan integral     	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de calabaza con picatoste . Empanado de pavo con jamón y queso- ENSALADA 5 . Pan blanco . Yogur   
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con lagrimitas . Croquetas de bacalao - ENSALADA 1 . Pan blanco      	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz caldoso con pollo . Pizza variada- ENSALADA 3 . Pan integral   	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alubias blancas estofadas con verduras . Tortilla de patatas con espinacas salteadas . Pan blanco    	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . Espirales boloñesa . Fritura variada (boquerones y rosada) con ali oli- ENSALADA 6 . Pan integral       	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de verduras con picatoste . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan blanco . Yogur   
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lacitos con salsa de tomate y queso rallado . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias . Pan blanco     	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de calabacín con picatoste . Albóndigas de ternera y cerdo con patatas fritas . Pan integral    	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lentejas estofadas con verduras . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa . Pan blanco      	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz 5 delicias . Jibia frita - ENSALADA 5 . Pan integral     	<p>26</p> <p>MÉXICO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Quesadillas calientes de pollo, queso y verduras con frijoles . Guacamole con nachos  . Obleas de cajeta  



MENÚ GENERAL MARZO 2.021

- ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz
 ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, queso fresco y membrillo
 ENSALADA 3: Col blanca, col lombarda, zanahoria y manzana
 ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, cebolla morada, maíz y quinoa
 ENSALADA 5: Lechuga iceberg, naranja y rabanillas
 ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

ALÉRGENOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Crustáceos Apio Soja Dióxido de azufre y sulfitos

Cada día habrá fruta variada de temporada. Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.

PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ GENERAL

- ☐ **LUNES 15 DE MARZO**
 - ☐ FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS SALTEADAS
 - ☐ MACEDONIA DE FRUTAS
- ☐ **MARTES 16 DE MARZO**
 - ☐ ENSALADA DE CANÓNICOS CON QUESO FRESCO Y MAÍZ
 - ☐ LENGUADO A LA PLANCHA
 - ☐ PIEZA DE FRUTA
- ☐ **MIÉRCOLES 17 DE MARZO**
 - ☐ CREMA DE GUI SANTES
 - ☐ GUACAMOLE CON NACHOS
 - ☐ PIEZA DE FRUTA
- ☐ **JUEVES 18 DE MARZO**
 - ☐ SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
 - ☐ CROQUETAS DE GARBANZOS
 - ☐ PIEZA DE FRUTA
- ☐ **VIERNES 19 DE MARZO**
 - ☐ TORTILLA DE ALCACHOFAS TIERNAS CON PURÉ DE PATATAS
 - ☐ MACEDONIA DE FRUTAS

"Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra".
 "Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales"

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si has comido	Es recomendable para cenar....
VERDURA COCINADA	HORTALIZAS CRUDAS
HORTALIZAS CRUDAS	VERDURA COCINADA
LEGUMBRE	HUEVO-PESCADO-CARNE
HUEVO	CARNE-PESCADO-LEGUMBRE
PESCADO	LEGUMBRE- CARNE- HUEVO
CARNE	HUEVO-PESCADO-LEGUMBRE
PASTA/ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA/ARROZ

PLATO DEL MES

"QUESADILLA DE POLLO, QUESO Y VERDURAS "

Ingredientes para 4 personas:

- . 1 o 2 tortitas por persona
- . 400 gramos de pechuga de pollo
- . 1 pimiento verde italiano
- . ½ pimiento rojo de asar
- . ½ cebolla
- . Maíz dulce (1 cucharada por tortita)
- . Queso rallado (2 cucharadas por tortita)
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Cortar las pechugas de pollo en tiras. Salpimentar y cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra hasta que estén doradas. Reservar.
 Cortar en dados todas las verduras y dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, aproximadamente 10 minutos.
 Calentar en una sartén la tortita, añadir una cucharada de queso rallado, el pollo, las verduras y otra cucharada de queso rallado. Doblarla por la mitad y calentarla 1 minuto por cada lado. Cortarla en triángulo antes de servir.