















































# MENÚ GENERAL MARZO 2.021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>. Arroz blanco con tomate frito . Rosada frita - ENSALADA 1</p> <p>. Pan integral  </p>	<p><b>3</b></p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con menestra de verduras</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>4</b></p> <p>. Sopa de puchero con fideítos . Cinta de lomo al horno con patata asada</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>5</b></p> <p>. Lacitos con salsa pesto y queso rallado/Lasaña vegetal . Lomo de merluza al horno- ENSALADA 3</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur/Natillas    </p>
<p><b>8</b></p> <p>. Ensalada de patatas, judías verdes, atún y huevo duro . Jibia en salsa con arroz basmati cocido</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p><b>9</b></p> <p>. Cazuela de fideos con cazón . Pechuga de pollo a la plancha - ENSALADA 2</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>10</b></p> <p>. Potaje de garbanzos . Tortilla de patatas con pisto</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>11</b></p> <p>. Coditos a la amatriciana . Lomo de merluza en salsa verde - ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>12</b></p> <p>. Crema de calabaza con picatoste . Empanado de pavo con jamón y queso- ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur   </p>
<p><b>15</b></p> <p>. Sopa de puchero con lagrimitas . Croquetas de bacalao - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> <p>    </p>	<p><b>16</b></p> <p>. Arroz caldoso con pollo . Pizza variada- ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral  </p>	<p><b>17</b></p> <p>. Alubias blancas estofadas con verduras . Tortilla de patatas con espinacas salteadas</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>18</b></p> <p>. Espirales boloñesa . Fritura variada ( boquerones y rosada) con ali oli- ENSALADA 6</p> <p>. Pan integral     </p> <p></p>	<p><b>19</b></p> <p>. Crema de verduras con picatoste . Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur   </p>
<p><b>22</b></p> <p>. Lacitos con salsa de tomate y queso rallado . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p><b>23</b></p> <p>. Crema de calabacin con picatoste . Albóndigas de ternera y cerdo con patatas fritas</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>24</b></p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa</p> <p>. Pan blanco     </p>	<p><b>25</b></p> <p>. Arroz 5 delicias . Jibia frita - ENSALADA 5</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>26</b></p> <p><u>MÉXICO</u></p> <p>. Quesadillas calientes de pollo, queso y verduras con frijoles</p> <p>. Guacamole con nachos </p> <p>. Obleas de cajeta  </p>



# 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.