



MENÚ MENSUAL DE MARZO

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SAB

DOM

SEMANA DEL 2 AL 8 DE MARZO

ALMUERZO

Ensalada César
Albóndigas c/arroz

Arroz con carne

Calamares con ensalada

Pasta frutti di mare

Solomillo con puré

Salmorejo

Pollo al horno con patatas

Pasta boloñesa

Bacalao en salsa de tomate con verduras

Fabada

Cachopo con patatas

Paella
Carrilleras con puré de camote y manzana

CENA

Coliflor con bechamel

Tortilla de patatas

Sopa de pollo
Champiñones rellenos

Ensalada campera
Merluza en salsa de tomate con patata cocida

Revuelto de champiñones

Chuleta con verduras

Salteado de verduras
Filete de pollo a la plancha

Sopa de pescado
Filete de cerdo con puré

Crema de puerros
Tortilla francesa con atún y tomate

SEMANA DEL 9 AL 15 DE MARZO

ALMUERZO

Guiso de Carne

Merluza en salsa verde

Judías a la vinagreta
Carne asada con patatas

Lentejas
Pollo con verduras

Gazpacho
Cazón en adobo

Guiso de pescado
Carne a la jardinera

Callos
Pescado al horno con patata asada

Fideua
Solomillo al pedro ximenez

CENA

Sopa de ajo
Milanesa de pollo con quinoa

Arroz 3 delicias
Huevos rellenos

Sopa de pescado
Salmón con espárragos

Crema de calabaza
Calabacín relleno

Bimi salteado con quinoa
Lomo a la plancha con champiñones

Salteado de verduras
Hamburguesas a de pollo a la plancha con arroz

Crema de puerros
Tortilla francesa con jamón y tomate cherry



MENÚ MENSUAL DE MARZO

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SAB

DOM

SEMANA DEL 16 AL 22 DE MARZO

ALMUERZO

Ensaladilla
Chuleta con
revuelto de
champiñones

Pasta
carbonara
Corvina al
horno con
verduras
asadas

Arroz con
verduras
salteadas
Raxo con
patatas

Arranque
roteño
Anilla de
calamar en su
tinta con arroz

Sushi
Pollo a la brasa
con patatas

Lasaña
Rollos de
pescado a la
meniere

Paella
Carne al
toro

CENA

Brecol a la
gallega

Tortilla

Gazpacho
Pollo a la
plancha con
quinoa

Ensalada
murciana
Gallo al limón
con patata
asada

Crema de
puerro y pera
Solomillo con
puré de
camote y
manzana

Sopa de pollo
Rape al horno
con puré de
patatas

Guisantes
con jamón
Filete a la
plancha con
ensalada

Crema de
verduras
Albóndigas
de pescado
con quinoa

SEMANA DEL 23 AL 29 DE MARZO

ALMUERZO

Lentejas
Pollo agridulce
con verduras

Guiso de
chocos
Dorada
espalda con
puré de
camote

Arroz
marinero
Solomillo con
setas

Ensalada de
ahumado y
queso

Lomo asado
con patata
asada

Canelones
Salmón al
papillote

Risotto con
setas
Lubina al
horno con
patata
panadera

Callos
Carne asada
con patata
asada

CENA

Coliflor con
bechamel
Lubina a la
espalda con
quinoa

Judías en
salsa de
tomate
Hamburgues
as con
calabacín

Crema de
calabaza
Salmón a la
plancha con
quinoa

Causa limeña
Bacalao con
tomate y
verduras

Sopa de cocido
Filete a la
plancha con
arroz

Crema de
guisantes
Pollo a la
crema de
champiñones

Menestra de
verduras
Lomitos
reellenos con
revuelto