

MENÚ

MARZO-2019

CONSEJO DEL MES

Recuerda planificar las cenas en función del almuerzo del día y del menú semanal. Incluye siempre una ración de verduras que deberá ser fresca si en el almuerzo las ha tomado cocinadas o cocinadas si en el almuerzo las ha tomado frescas. Elige carne o pescado si ha tomado huevo en el almuerzo, carne o pescado si ha tomado pescado y pescado o huevo si ha tomado carne en el almuerzo. De postre yogur o fruta. Tendrá que completar las 3 raciones de fruta diaria

L/4

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa con ensalada lechuga maiz
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de jamón york
- Merluza a la plancha con patatas y zanahorias. Yogur

M/5

- Garbanzos con espinacas
- Pechuga de pollo a la plancha con pisto
- Yogur
- snack Fruta del tiempo
- Crema de verduras. Croquetas. Yogur

X/6

- Crema de Puerros
- Huevo frito con patatas (tortilla francesa)
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de nocilla
- Pez espada a la plancha. Berenjenass rehogadas. Yogur

J/7

- pasta con queso ceboll (espaguetis con tomate)
- albóndigas en salsa con zahanorias
- Fruta del tiempo
- snack Yogur
- Sopa de estrellas. Acedias fritas Ensalada de lechuga. Fruta

V/8

- Patatas con chocos
- Fogonero a la plancha con tomate aliñado
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de queso
- Tortilla francesa con espárragos verdes Yogur

L/11

- Crema de calabacín
- Pizza(flamenquin con patatas fritas)
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de choped
- Boquerones fritos con pimientos asados. Yogur

M/12

- Garbanzos con bacalao(sopa picadillo)
- Pechuga de pollo a la plancha/tomate aliñad
- Yogur
- snack Fruta
- Crema de zahanorias. Empanadilla de atún. Yogur

X/13

- Estofado de cerdo con patatas
- Merluza a la plancha con judias verdes
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de jamón york
- Tortilla de patatas. Ensalada de tomate y queso fresco. Yogur

J/14 madagascar

- Arroz con calabaza y manzana
- Guiso Malgache
- Macedonia de frutas
- snack Yogur
- Sopa de fideos. Sandwich de jamón y queso. Fruta

V/15

- Lentejas con arroz
- Huevos rellenos (tortilla de patatas) ensalada
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de atún
- Cazón a la plancha con patatas asadas. Yogur

L/18

- Patatas con alcachofas
- Fogonero a la plancha Ensalada lechuga tomat
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de chorizo
- Hamburguesa casera con puré de patatas Yogur

M/19

- Fideos con cazón en amarillo
- Carrillada de cerdo con zanahorias
- Yogur
- snack Fruta del tiempo
- Guisantes con jamón. Croquetass. Yogur

X/20

- Crema de calabaza
- Revuelto de jamón, champiñones y patatas
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de jamón york
- Lomo adobado con ensalada. Yogur

J/21

- Arroz con tomate
- Pollo en salsa de almendras y verduras
- Fruta del tiempo
- snack Yogur
- Sopa de picadillo. Lubina a la espalda. Fruta.

V/22

- Judias con almejas
- Albóndigas de atún con judias verdes
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de queso
- Tortilla de patatas . Coliflores rehogadas con ajo. Yogur

L/25

- Arroz campero
- Lomo adobado con coliflores salteadas
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de jamón york
- Sopa de tomate y huevo cuajado. Yogur

M/26

- Berza jerezana
- Tortilla de patatas con tomate aliñado
- Fruta del tiempo
- snack Yogur
- Pastel de berenjenas y carne picada. Fruta

X/27

- Macarrones con tomate y queso rallado
- Palometa en salsa verde con guisantes
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de foiegras
- Lomo de cerdo al horno con patatas asadas. Yogur

J/28

- Crema de verduras
- Pollo empanado con patatas fritas
- Natillas
- snack Fruta del tiempo
- Sopa de fideos Cazón Fruta

V/29

- Patatas guisadas a lo pobre
- merluza a la plancha ensalada lechuga maiz
- Fruta del tiempo
- snack Bocado de queso
- Tortilla francesa. Pimientos asados. Yogur.

