



Menú del 5 al 9 de Marzo de 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>PRIMEROS PLATOS</b>									
Ensalada de arroz con pollo	Kcal 585	Ensalada italiana	Kcal 200	Ensalada de manzana con nueces	Kcal 4347	Ensalada de queso de cabra con salsa de miel	Kcal 195	Ensaladilla rusa	Kcal 310
Espárragos de campo gratinados	Kcal 213	Cocido completo	Kcal 206	Sopa minestrone con pollo	Kcal 164	Judías verdes a la marinera	Kcal 424	Calabacín y patata con muselina de hinojo	Kcal 189
Porrusalda de bacalao	Kcal 116	Fideua marinera	Kcal 456	Canelones de espinacas	Kcal 564	Arroz caldoso marinero	Kcal 453	Espirales napolitana o queso azul	Kcal 512
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>									
Redondo de ternera strogonoff	Kcal 408	Cocido completo	Kcal 291	Codillo de cerdo asado	Kcal 445	Pollo con ciruelas	Kcal 602	Conejo con vino blanco y tomillo	Kcal 392
Pollo a la plancha	Kcal 299	Chuleta de cerdo	Kcal 253	Pavo a la plancha	Kcal 436	Salchichas a la plancha	Kcal 196	Pollo a la plancha	Kcal 551
Rlatija al ajo quemado	Kcal 218	Salmón con aceite de cítricos	Kcal 335	Pescado fresco	Kcal 330	Pescado fresco	Kcal 267	Cazón andaluza	Kcal 378
<b>RÉGIMEN</b>									
Brócoli vapor	Kcal 213	Crema de calabaza	Kcal 206	Col hervida	Kcal 164	Crema de guisantes	Kcal 206	Calabaza vapor	Kcal 189
Pollo a la plancha	Kcal 216	Salmón a la plancha	Kcal 253	Pescado fresco	Kcal	Bistec de ternera	Kcal 278	Cazón a la plancha	Kcal 196
<b>POSTRES</b>									
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo	
Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres	



## Menú del 12 al 16 de Marzo de 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>PRIMEROS PLATOS</b>									
Ensalada charcutera	Kcal 585	Ensaladilla de gambas sureña	Kcal 200	Ensalada César	Kcal 4347	Ensalada alemana	Kcal 195	Ensalada de mousse de aguacate	Kcal 310
Crema de calabaza con yogur	Kcal 213	Panaché de verduras	Kcal 206	Moussaka	Kcal 164	Empanada de verduras	Kcal 424	Fetucchini con salsa portuguesa o funghui	Kcal 189
Huevos rotos con patatas y jamón	Kcal 116	Ravioli de carne al pesto o salsa mornay	Kcal 456	Alubias con almejas	Kcal 564	Arroz de monte	Kcal 453	Marmitako	Kcal 512
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>									
Brocheta de carnes	Kcal 408	Estofado de ternera al vino	Kcal 291	Pollo confitado a la naranja	Kcal 445	Magra de cerdo en salsa	Kcal 602	Cordero estofado	Kcal 392
Lomo a la plancha	Kcal 299	Pollo a la plancha	Kcal 253	Salchichas a la plancha	Kcal 436	Bistec de ternera	Kcal 196	Hamburguesa	Kcal 551
Trucha a la navarra	Kcal 218	Merluza con salsa de piquillo	Kcal 335	Pescado fresco	Kcal 330	Pescado fresco	Kcal 267	Atún con salsa teriyaki y sésamo	Kcal 378
<b>RÉGIMEN</b>									
Espinacas vapor	Kcal 213	Crema de verduras	Kcal 206	Guisantes vapor	Kcal 164	Crema de coliflor	Kcal 206	Judías verdes	Kcal 189
Trucha a la plancha	Kcal 216	Pollo a la plancha	Kcal 253	Pescado fresco	Kcal	Bistec de ternera	Kcal 278	Atún a la plancha	Kcal 196
<b>POSTRES</b>									
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		
Variedad de postres	Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		



## Menú del 19 al 23 de Marzo de 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>PRIMEROS PLATOS</b>									
Ensalada de arroz con piña y serrano	Kcal 585	Ensalada griega con vinagreta de yogurt	Kcal 200	Ensalada alemana	Kcal 4347	Ensalada de cebolla, tomate y atún	Kcal 195	Taboulé de cous cous	Kcal 310
Canelones de espinacas	Kcal 213	Alcachofas salteadas con cebolla y ajo	Kcal 206	Berenjena rellena de carne con mozzarella	Kcal 164	Cardos a la provenzal	Kcal 424	Pizza tropical	Kcal 189
Lentejas a la castellana	Kcal 116	Patatas en salsa verde con almejas, gambas	Kcal 456	Sopa con verduritas con jengibre	Kcal 564	Arroz caldoso marinero	Kcal 453	Huevos estrellados	Kcal 512
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>									
Albóndigas de ternera con tomate	Kcal 408	Ossobuco de pavo con crema de almendras	Kcal 291	Lomo al horno con pimientos y pasas	Kcal 445	Estofado Brunswick de pollo	Kcal 602	Meloso de ternera en su jugo	Kcal 392
Entrecot de ternera	Kcal 299	Secreto a la plancha	Kcal 253	Contramuslo a la plancha	Kcal 436	Churrasco de ternera con limón y especias	Kcal 196	Pollo a la plancha	Kcal 551
Bonito en escabeche	Kcal 218	Salmón al curry con gajos de naranja	Kcal 335	Pescado fresco	Kcal 330	Pescado fresco	Kcal 267	Dorada con salteado de ajo y pimentón	Kcal 378
<b>RÉGIMEN</b>									
Judías verdes con zanahoria	Kcal 213	Crema de champiñón	Kcal 206	Guisantes vapor	Kcal 164	Crema de calabaza	Kcal 206	Brócoli	Kcal 189
Bonito a la plancha	Kcal 216	Secreto a la plancha	Kcal 253	Pescado fresco	Kcal	Pescado fresco	Kcal 278	Pollo a la plancha	Kcal 196
<b>POSTRES</b>									
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		
Variedad de postres	Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		Variedad de postres		