



**MARZO 2013**  
COCINA CENTRAL  
MENÚ BASAL



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**4** Ensalada. Lechuga, zanahoria, maíz y espárragos Pan.

**1º** Lentejas riojanas

**2º** Longanizas con pisto

Postre: Fruta

Cena: Puré de puerros y tortilla francesa

**5** Ensalada. Lechuga, tomate, soja y aceitunas Pan.

**1º** Arroz tres delicias

**2º** Medallón de halibut con salsa de "all i pebre"

Postre: Fruta

Cena: Muslo de pavo con champiñones

**6** Ensalada. Lechuga, maíz, espárragos y pipas Pan.

**1º** Guisado de albóndigas

**2º** Flamenquín de york y queso

Postre: Fruta

Cena: Hervido valenciano y dorada asada

**7** Ensalada. Lechuga, remolacha, zanahoria y maíz Pan.

**1º** Sopa de lluvia

**2º** Pollo al horno con salsa de manzana

Postre: Natillas de vainilla

Cena: Calamares salteados con cebolla

**1** Ensalada. Lechuga, maíz, pipas y zanahoria Pan.

**1º** Fideuá de marisco

**2º** Filete de cabracho empanado con mahonesa

Postre: Fruta

Cena: Hamburguesa completa con ensalada

**11** Ensalada. Lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas Pan.

**1º** Crema de verduras

**2º** Hamburguesa de ternera con salsa de tomate

Postre: Fruta

Cena: Salmonetes rebozados y menestra

**12** Ensalada. Lechuga, soja, pipas y remolacha Pan.

**1º** Sopa de estrellas

**2º** Jamoncitos de pollo con chips

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de espárragos y queso

**13** Ensalada. Lechuga, espárragos, soja y tomate Pan.

**1º** Potaje de garbanzos

**2º** Saltichichas frankfurt con salsa de mostaza

Postre: Fruta

Cena: Hervido de acelgas con atún

**14** Ensalada. Lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria Pan.

**1º** Arroz al horno

**2º** Entremeses variados

Postre: Yogur

Cena: Filete de lenguado con ensalada

**8** Ensalada. Lechuga, zanahoria, espárragos y soja Pan.

**1º** Arroz a la cubana

**2º** Varitas de merluza y calamares a la romana

Postre: Fruta

Cena: Solomillo de ternera con habas tiernas

**18** FIESTA

**19** FIESTA

**20** Ensalada. Lechuga, zanahoria, maíz y atún Pan.

**1º** Guisado de sepia

**2º** Pizza 4 estaciones

Postre: Fruta

Cena: Mero a la plancha con verduras

**21** Ensalada. Lechuga, tomate, aceitunas y soja Pan.

**1º** Sopa de letras

**2º** Muslos de pollo al ajillo

Postre: Yogur

Cena: Truchas rellenas de bacon y zanahoria

**15** Ensalada. Lechuga, remolacha, soja y espárragos Pan.

**1º** Fusilli tricolor con queso

**2º** Filete de granadero empanado con mahonesa

Postre: Fruta

Cena: Pechuga al horno con cebolla y patata

**25** Ensalada. Lechuga, maíz, espárragos y soja Pan.

**1º** Lentejas julianas

**2º** Lomo adobado con guisantes y champiñones

Postre: Fruta

Cena: Merluza al hono con verduras

**26** Ensalada. Lechuga, tomate, pipas y zanahoria Pan.

**1º** Sopa de marisco

**2º** Pechuga empanada con ketchup

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de patatas y ensalada

**27** Ensalada. Lechuga, espárragos, maíz y aceitunas Pan.

**1º** Paella valenciana

**2º** Entremeses variados

Postre: Fruta y mona de Pascua

Cena: Tarta de sardinas, tomate y mozzarella

**22** Ensalada. Lechuga, maíz, zanahoria y espárragos Pan.

**1º** Tallarines con atún

**2º** Doré de merluza con mahonesa

Postre: Fruta

Cena: Conejo al ajillo con ensalada

**28** FIESTA

**29** FIESTA

**29** FIESTA

**29** FIESTA

**29** FIESTA

**29** FIESTA