



MENÚS DEL MES DE MARZO DE 2019

				VIERNES Friday 1
	- Pasta, arroz, patata o legumbre - Verdura u hortaliza - Carne - Pescado	- Verdura u hortaliza - Pasta, arroz o patata - Pescado o huevo - Carne o Huevo		• Paella de arroz, verduras, magro y marisco • Atún con salsa de tomate • Fruta y pan - Rice, vegetables, lean and seafood paella. - Tuna with tomato sauce - Fruit and frying pan
LUNES Monday 4	MARTES Tuesday 5	MIÉRCOLES Wednesday 6	JUEVES Thursday 7	VIERNES Friday 8
• Patatas gratinadas con bechamel y bacon • Morcillo de ternera guisado con verduras • Fruta, vaso de leche y pan - Potatoes au gratin with bechamel and bacon - Stewed beef loin with vegetables - Fruit, glass of milk and bread	• Crema de verduras • Pizza de jamón york y queso mozzarella con ensalada • Yogur y pan - Vegetable cream - Ham and mozzarella pizza with salad - Yogurt and bread	• Sopa de coditos • Tortilla de patata y atún con ensalada • Fruta y pan - Pasta soup - Tuna and potatoe omelette with salad - Fruit and bread	JORNADA ASTURIANA • Pote asturiano con alubias blancas • Pollo guisado al estilo pitu de caleya con patatas • Arroz con leche y pan “Pote asturiano” with white beans “Pitu de caleya” style stewed chicken with potatoes - Rice pudding and bread	• Espaguetis con queso y salsa de tomate • Merluza a la romana con ensalada • Fruta y pan - Spaguetti with cheese and tomatoe sauce - Battered hake with salad
LUNES Monday 11	MARTES Tuesday 12	MIÉRCOLES Wednesday 13	JUEVES Thursday 14	VIERNES Friday 15
• Crema de calabacín • Tortilla de patata con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan - Zuchinni cream - Potatoe omelette with salad - Fruit, milk and bread	• Lentejas con verduras • Jamón braseado con daditos de zanahoria • Flan y pan - Lentils with vegetables - Cooked ham and diced carrots - Crème caramel and bread	• Guisantes caldosos con jamón serrano • Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas fritas • Fruta y pan - Green peas with ham - Breaded hamburger with ketchup and fried potatoes - Fruit and bread	• Sopa de cocido con fideos • Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan - Cocido soup with noodles - Cocido (chikpeas, vegetables, beef, sausage) with salad	• Arroz con verduras • Filete de merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate natural • Fruta y pan - Rice with vegetables - Grilled hake with light sauce and natural tomatoe - Fruit and bread
LUNES Monday 18	MARTES Tuesday 19	MIÉRCOLES Wednesday 20	JUEVES Thursday 21	VIERNES Friday 22
• Arroz blanco con salsa de tomate • Filete de lomo a la plancha con verduras • Fruta y pan - White rice with tomatoe sauce - Grilled pork loin with vegetables - Fruit and bread	• Puré de zanahoria • Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada • Fruta y pan - Carrot purée - Baked beef lasagne with salad - Fruit and bread	• Garbanzos con verduras • Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas • Yogur y pan - Chikpeas with vegetables - Chicken thighs in “pepitoria” with fried potatoes • Yogurt and bread	• Macarrones con bacon y salsa de tomate • Merluza de cola azul empanada con ensalada • Fruta y pan - Macaroni with bacon and tomatoe sauce - Breaded hake with salad - Fruit and bread	• Patatas guisadas con verduras • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan - Stewed potatoes with vegetables - Zuchinni omelette with salad
LUNES Monday 25	MARTES Tuesday 26	MIÉRCOLES Wednesday 27	JUEVES Thursday 28	VIERNES Friday 29
• Lentejas con verduras • Lomo de merluza a la romana con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan - Lentils with vegetables - Battered hake with salad - Fruit, milk and bread	• Judías verdes con tomate • Albóndigas (burger meat mixta) con verduras y patatas dado fritas • Fruta y pan - Green beans with tomatoe - Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes - Fruit and bread	• Sopa de estrellas a la casera • Quiche de huevo y bacon con ensalada • Yogur y pan - Homemade pasta soup - Egg and bacon quiche with salad - Yogurt and bread	• Alubias blancas con zanahorias • Croquetas de jamón con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan - White beans with carrots - Ham croquettes with salad - Fruit, milk and bread	• Paella de arroz, verduras y marisco • Salmón a la plancha con eneldo y ensalada • Fruta y pan - Paella with rice, vegetables and seafood - Grilled salmon with dill and salad - Fruit and bread

* Primer turno en Puré - 2 vasos de leche a la semana