

# Menú Marzo 10

Lunes      Martes      Miércoles      Jueves      Viernes

1

2

Espirales con carne de ternera, tomate y queso  
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes  
Manzana  
Pan integral

3

Potaje de judías  
Rosada frita con ensalada de tomate  
Yogur desnatado  
Pan blanco

4

Crema de guisantes con queso  
Tortilla de atún con arroz con tomate  
Plátano  
Pan integral

5

Sopa de estrellitas  
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Pera  
Pan blanco

8

Puré de lentejas  
Bonito con tomate con bolitas de patata  
Manzana  
Pan integral

9

Arroz caldoso con pollo  
Rape al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Pera  
Pan blanco

10

Macarrones integrales con atún y tomate  
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes  
Yogurt desnatado  
Pan integral

11

Crema de verduras  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fresas  
Pan blanco

12

Puchero  
Lomo adobado al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Plátano  
Pan blanco

15

Crema de calabacín  
Escalope de pollo al horno con zanahorias baby  
Pera  
Pan blanco

16

Sopa de verduras con cabello de ángel  
Filete de gallo al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Manzana  
Pan integral

17

Potaje de judías  
Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate  
Fresas  
Pan blanco

18

Espaguetis con tomate y queso  
Calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino  
Yogurt desnatado  
Pan integral

19

Lentejas con arroz  
Pizza  
Plátano  
Pan blanco

22

Crema de calabaza  
Rape al horno con arroz con tomate  
Manzana  
Pan integral

23

Lacitos con bacón, tomate y queso  
Ensalada con atún, maíz y zanahoria  
Yogurt desnatado  
Pan blanco

24

Potaje de garbanzos con acelgas  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Pera  
Pan integral

25

Crema de pescado  
Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria  
Plátano  
Pan blanco

26

Sopa de verduras con arroz  
Filete de panga frito con ensalada con maíz y zanahoria  
Fresas  
Pan blanco

29

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera al horno con espinacas rehogadas  
Pera  
Pan integral

30

Lentejas  
Tortilla de patatas con ensalada de tomate  
Manzana  
Pan blanco

31

Macarrones integrales con atún, tomate y queso  
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas verdes  
Yogurt desnatado  
Pan integral