C.MADRE MARIA ROSA MOLAS
MARZO 2024 SIN LACTOSA

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
				Garbanzos al estilo casero
				Tortilla de patata con ensalada
				Fruta

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate
		Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural	Rape empanado con ensalada
		Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de calabacín (*)	Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Acelgas con patata	Arroz con verduras (judia verde,calabacin y pimiento)
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla)	Filete de limanda a la romana con lechuga	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Filete de magro de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural	Bacalao con tomate con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas al estilo casero	Judía verde con patata	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de ave con fideos	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz	Cinta de lomo de cerdo al horno con pimientos rojos asados	Tortilla francesa con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Acelgas rehogadas con jamón	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Arroz con pollo		
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria)		
Fruta	Fruta	Fruta		

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.