

MARZO 2020

COCINA FÁCIL MASTICACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Coditos con tomate y albahaca</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con guarnición de guisantes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>4 Lechuga variada, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Triturado de legumbre con arroz (con lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p>	<p>5 Lechuga, tomate, apio rallado, huevo</p> <p>Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo al horno con guarnición de patatas dado</p> <p>Yogur</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p>
<p>9 Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria hervida</p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO</p> <p>Lomo sajonia en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>10 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con calabaza</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Triturado de pescado (con pescado y hortalizas)</p> <p>Huevo duro con loncha de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Rustidera de abadejo con patatas (al horno con hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con hueso de jamón y verduras</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p>	<p>17 Lechuga variada, tomate, lombarda, queso</p> <p>Triturado de ternera (con ternera, sémola y hortalizas)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Yogur</p>	<p>18 Lechuga, tomate, rábano, pepino</p> <p>Crema de guisantes y perelló (con manzana alicantina)</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Yogur</p>	<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tallarines napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa verde (al horno)</p> <p>Yogur</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Hamburguesa de ave con guarnición de pisto murciano (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>24 Lechuga variada, tomate, arroz hervido, huevo</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Yogur</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara (con leche y champiñón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Crema de hummus (con garbanzos)</p> <p>Jamoncito de pollo con salsa tajín casera y boniato frito (al horno)</p> <p>Yogur</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco valenciano</p> <p>Triturado de legumbre con arroz (con lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Abadejo al horno con aceite de oliva virgen extra</p> <p>Yogur</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS ECO</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Yogur</p>	<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones boloñesa gratinados (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>PAUTAS ELABORACIÓN DE MENÚ: Se eliminan los empanados (pero no los rebozados), el arroz (se sustituye por triturado completo), la pizza (se sustituye por el plato del infantil), la ternera y el magro (en guisos) y el lomo fresco (se sustituye por plato del infantil). Postre: siempre lácteo. VALORAR textura de guarniciones de judías verdes/guisantes</p>		

