



PROPUESTA DE MENÚS RESIDENCIA ANDALUCÍA MES DE MARZO 2020

	2	3	4	5	6
ALMUERZO	Lentejas	Paella mixta	Berza de garbanzos y verduras	Wok de pasta con verduras, con pollo y salsa de soja	Ensalada Malagueña
	San Jacobo con patatas	Contramuslo al horno con salsa al vino y verduras al vapor	Salmón en salsa de puerro con cuscús	Pescado frito con ensaladilla rusa	Chuletas de cerdo a la plancha y patatas
	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, cebolla, atún	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, bocas de mar, zanahoria, salsa rosa	Buffet de ensaladas: Espinacas, lechuga, tomate, maíz, taquitos de jamón cocido	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, semillas, atún
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
CENA	Pasta salteada	Crema	Revuelto de setas, champiñones y gambas	Sopa de picadillo con fideos	Ensalada César
	Tortilla de atún y picadillo de tomate y queso	Anillas de calamar y ensalada mixta	Croquetas de cocido con patata cocida	Magro en salsa de tomate, berenjenas, calabacín,	Hamburguesas completa en pan

			cebolla y pimientos	
Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo

	9	10	11	12	13
ALMUERZO	Pasta a la boloñesa	Puchero	Arroz en paella pero vegetal, con alcachofas, espárragos, setas, guisantes...	Lentejas	Ensalada de pasta (pasta, aceitunas, maíz, bocas de mar, zanahoria rallada, huevo, atún y salsa rosa) Salsa rosa opcional.
	Tortilla de patatas y cebolla	Bacalao al pilpil con menestra de verduras	Albóndigas en salsa de almendras y patatas rehogadas con pimientos	Pescado frito con verduras en tempura	Salchichas al vino con guarnición de patatas
	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, cebolla, atún	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, bocas de mar, zanahoria, salsa rosa	Buffet de ensaladas: Espinacas, lechuga, tomate, maíz, taquitos de jamón cocido	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, semillas, atún
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
CENA	Crema de verduras	Pizza	Crema de calabacín	Patata asada con maíz, queso, jamón de york, zanahoria, zanahoria...	Arroz criollo (arroz blanco, carne picada con maíz, tomate, cebolla y ajo)
	Pechugas de pollo especiadas a la plancha con coliflor con bechamel y gratinada	Rosada a la plancha con picadillo de tomate, queso fresco y atún	Filetes de cerdo aliñados con patatas gajos al horno	Flamenquín con calabacín salteados	Burrito mexicano
	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo

	16	17	18	19	20
ALMUERZO	Crema de guisantes, calabacín y zanahoria	Cazuela de fideos	Potaje de judías con espinacas	Paella mixta	Pasta a la carbonara
	Pavo al ajillo con patatas	Merluza al horno con menestra de pasadas asadas	Jamoncitos de pollo y verduras	Pescado frito y ensalada malagueña	Tortilla de patatas con cebolla
	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, queso fresco y frutos secos	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, cebolla, atún	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, bocas de mar, zanahoria, salsa rosa	Buffet de ensaladas: Espinacas, lechuga, tomate, maíz, taquitos de jamón cocido	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, semillas, atún
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
CENA	Ensalada César	Crema de calabaza	Lasaña	Sopa de picadillo	Arroz tres delicias
	Taquitos de bacalao frito	Montadito de lomo	Picadillo de tomate y queso , fingers de pollo	Perrito con salchichas	Pizza
	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo

	23	24	25	26	27
ALMUERZO	Lentejas	Arroz a la cubana con huevo	Berza de garbanzos y verduras	Porra	Pasta a la boloñesa
	Magro en salsa de tomate, berenjenas, calabacín, cebolla y pimientos	Cinta de lomo	Calamar/rosada a la plancha y verduras al vapor	Pescado frito con pimientos asados	Jamoncitos en salsa con patatas
	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, queso fresco y frutos secos	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, cebolla, atún	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, bocas de mar, zanahoria, salsa rosa	Buffet de ensaladas: Espinacas, lechuga, tomate, maíz, taquitos de jamón cocido	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, semillas, atún
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
CENA	Sopa de cebolla	Revueltos de habas con jamón	Ensaladilla rusa	Crema de puerros, queso y calabacín	Pastel de patata
	Croquetas y patatas	Canelones	Pinchitos de pollo con patatas	Tortilla de patatas con cebolla	Campero de york, lechuga y queso
	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo

	30	31	1	2	3
ALMUERZO	Paella mixta	Pasta a la carbonara	Lentejas	Puchero	Gazpachuelo
	Albóndigas de pollo con patatas	Contramuslos en salsa y verduras	Salmón en salsa de puerro y patata asada con salsa a elegir	Pescado frito y berenjenas fritas con miel	Tortilla de patatas y pimientos fritos
	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, queso fresco y frutos secos	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, cebolla, atún	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, bocas de mar, zanahoria, salsa rosa	Buffet de ensaladas: Espinacas, lechuga, tomate, maíz, taquitos de jamón cocido	Buffet de ensaladas: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, semillas, atún
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
CENA	Ensalada César	Crema de verduras	Risotto de setas y queso	Patata asada con maíz, queso, jamón de york, zanahoria, zanahoria...	Ensalada malagueña
	Bacalao al pilpil y salteados de verduras	Croquetas y patatas	Tortilla francesa con picadillo de tomate	Nuggets de pollo con ensalada mixta	Hamburguesa completa
	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo	Fruta de temporada/Lácteo