



# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## MARZO 2020



SEMANA 10	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
<b>PRIMEROS</b>	PATATAS ENMASCARADAS CON BECHAMEL DE PIQUILLO ★	GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO AL AJO ARRIERO ★	MACARRONES CON SALSA BOLONESA ★	ARROZ MARINERA ★	CANELONES GRATINADOS ★
	JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON TOMATE Y JAMÓN ★	CREMA DE PUERROS Y GUISANTES A LA MENTA ★	ESPINACAS A LA CATALANA CON FONDO DE CEBOLLA CAMELIZADA ★	SOPA BORSCH ★	TRINXAT DE LA Cerdanya ★
<b>SEGUNDOS</b>	PIES DE CERDO CON SETAS ★	CODILLOS RUSTIDOS EN SU JUGO ★	POLLO AL CHILINDRÓN CON VINO TINTO ★	CROQUETAS DE COCIDO ★	HUEVOS FRITOS CON BACON ★
	BACALAO ENCEBOLLADO CON GAMBAS AL AJILLO ★	MERLUZA CON CREMA DE SETAS ★	FILETE DE BARAT A LA PROVENZAL ★	GALLINETA CON SALSA DE TOMATE AL PESTO ★	PESCADO FRESCO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	ENSALADA CON RULO DE CABRA, ESPINACAS, MANGO Y VINAGRETA DE CÍTRICOS ★	LIBRITOS DE LOMO CON PARMESANO, SOBRASADA Y VERDURITAS ★	ENTRAÑA DE TERNERA SALSA CHIMICHURRI ★	RAVIOLIS DE TOMATE SALSA ALFREDO ★	PIZZA CUATRO ESTACIONES CON ENSALADA DE RÚCULA Y BOCCONCINOS DE BÚFALA ★
<b>PLATO HEALTHY</b>	QUINOA, ARROZ, BROCOLI Y RAPE CON CHILE THAI ★	PASTA INTEGRAL, POLLO SALSA TERIYAKI Y VERDURAS FRESCAS ★	WOK DE TRIGO, TOFU Y VERDURAS CON KALE Y SOJA ★	FIDEOS DE ARROZ, CALDO DAHI Y VERDURITAS ★	KORMA DE BACALAO ★
<b>RÉGIMEN</b>	JUDIÁS VERDES ★	GUISANTES ★	ESPINACAS ★	COLES DE BRUSELAS ★	BRÓCOLI ★
<b>PLANCHA</b>	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	CHURRASCO DE TERNERA ★	BUTIFARRA ★	HAMBURGUESAS DE POLLO ★	LACÓN ★
	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS ★	LENGUADINA ★	FILETE DE MERLUZA ★	SEPIA ★	SALMÓN ★
<b>GUARNICIÓN</b>	PASTA CON ORÉGANO ★	AROS DE CEBOLLA ★	ALUBIAS SALTEADAS CON PICADA ★	BERENJENA AL HORNO ★	CEBOLLA PERLA CON SOJA ★
	PIMIENTO ITALIANO ★	ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE CILANTRO ★	PATATAS CON CHAMPIÑONES ★	COUS COUS CON FRUTOS SECOS ★	PATATAS FRITAS ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO   ★ CALÓRICO   ★ MUY CALÓRICO



# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## MARZO 2020



SEMANA 11	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>PRIMEROS</b>	LENTEJAS RIOJANAS ★	ARROZ A LA CUBANA ★	TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS ★	FIDEUÁ CON ALL I OLI ★	HABAS MARINERA CON CHIPIRONES ★
	ROLLITOS PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA ★	PIMIENTOS RELLENOS AL GRATEN ★	TALLARINES A LA PUTTANESCA ★	CREMA DE VERDURAS CON DADOS DE QUESO FRESCO E HINOJO ★	PIZZA DE LA CASA ★
<b>SEGUNDOS</b>	GOULASH DE TERNERA ★	HAMBURGUESAS CON TOMATE Y QUESO ★	GALTAS ASADAS EN SU JUGO ★	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ★	POLLO A L'AST ★
	HEURA CON PISTO MANCHEGO ★	SALMON CON MANTEQUILLA DE ALCAPARRAS ★	BACALAO GRATINADO ★	ATUN AL CURRY ★	PESCADO FRESCO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	ROAST-BEEF CON SALSA TARTARA ★	HUEVOS ROTOS CON JAMON CRUJIENTE Y PATATA PANADERA ★	PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ARROZ CON ESCALIBADA ★	SURTIDO QUICHE CON ENSALADAS ★	HAMBURGUESA COMPLETA ★
<b>PLATO HEALTHY</b>	BULGUR, ESPINACAS FRESCAS, CALABAZA CONFITADA Y FRUTOS SECOS ★	WOK DE SEPIA Y VERDURAS CON ARROZ THAI ★	QUINOA, CALABACIN, TOMATES CHERRY CONFITADOS, MAI CON TERNERA SALSA CHILE ★	TRIGO CON SALSA PESTO Y BOCCOCINOS ★	WOK DE FIDEOS TRES DELICIAS CON GAMBAS ★
<b>RÉGIMEN</b>	ACELGAS ★	COLIFLOR ★	MENESTRA ★	CREMA DE VERDURAS ★	ALCACHOFAS ★
<b>PLANCHA</b>	SECRETO ★	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	CONEJO ★	CHURRASCO ADOBADO ★	CHULETAS DE LOMO SAJONIA ★
	FOGONERO ★	CAELLA ★	SALMON ★	FILETES DE MERLUZA ★	FILETE DE BARAT ★
<b>GUARNICIÓN</b>	PATATAS GAJO ★	COUS-COUS CON VERDURAS AL CURRY ★	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ★	GARBANZOS SALTEADOS ★	PATATAS FRITAS ★
	TOMATE PROVENZAL ★	ARITOS DE CEBOLLA ★	CALABACÍN PROVENZAL ★	BERENJENA AL HORNO ★	GUISANTES SALTEADOS ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO   ★ CALÓRICO   ★ MUY CALÓRICO

# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## MARZO 2020



SEMANA 12	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>PRIMEROS</b>	CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL DE PIQUILLOS ★	HUEVOS REVUELTOS CON GAMBAS ★	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO Y COSTILLAS ★	ARROZ MARINERA ★	RAVIOLIS AL GRATEN ★
	FIDEOS A LA CAZUELA ★	ENSALADA KALE CON MANZANA, FRESONES, CACAHUETES, SEMILLAS DE SESAMO Y VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS ★	ENSALADA DE COGOLLOS CON ATUN ★	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ★	CALDO DETOX DE VERDURAS CON PASTA ★
<b>SEGUNDOS</b>	LIBRITOS DE LOMO ★	TERNERA CON GLASÉ DE ARANDANOS Y PARMENTIER DE ROMERO ★	SALCHICHA ALEMANA CURRY BOCKWURST ★	ALITAS DE POLLO ADOBADAS ★	HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA ★
	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON PISTO ★	FILETE DE MERLUZA CON ACEITE DE CILANTRO Y LIMON ★	BACALAO CON TOMATE Y ALBAHACA ★	TRUCHA CON ESPINACAS Y JAMON ★	PESCADO FRESCO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	SOLOMILLO DE CERDO SALSA MOSTAZA ★	RAVIOLIS DE GORGONZOLA CON SALSA ARRABIATTA ★	TATAKI DE ATUN CON HUMMUS Y TOMATES CONFITADOS ★	BURGUER DE TERNERA CON BACON Y CHEDAR ★	VITELLO TONNATO ★
<b>PLATO HEALTHY</b>	LENTEJAS ECO, PEPINO Y QUESO FETA CON MEZCLUN DE ENSALADAS ★	WOK DE ARROZ INTEGRAL, HEURA Y VERDURAS ★	QUINOA, ARROZ BASMATIC, CALABAZA Y BROCOLI CON RAPE ★	POKE DE ATUN Y AGUACATE CON FRUTOS SECOS ★	WOK DE VERDURAS, SOJA Y TERNERA ★
<b>RÉGIMEN</b>	JUDIAS VERDES ★	ESPINACAS ★	COLES DE BRUSELAS ★	CREMA DE VERDURAS ★	BROCOLI ★
<b>PLANCHA</b>	FILETE DE POLLO ★	PIERNA DE CERDO ★	HAMBURGUESAS DE TERNERA ★	SECRETO ★	CONEJO ★
	FILETES DE MERLUZA ★	ROSADA ★	SALMON ★	CAELLA ★	TRUCHA ★
<b>GUARNICIÓN</b>	SALTEADO DE VERDURAS ★	ARROZ SALTEADO ★	PATATAS FRITAS ★	PISTO DE VERDURAS ★	PATATAS STEAKHOUSE ★
	COUS COUS CON CURRY ★	ALCACHOFAS REBOZADAS ★	CALABACIN CON QUESO AZUL ★	AROS DE CEBOLLA ★	ZANAHORIA CON MANTEQUILLA DE COMINO ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO   ★ CALÓRICO   ★ MUY CALÓRICO

# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## MARZO 2020



SEMANA 13	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>PRIMEROS</b>	ESPIRALES SALTEADOS CON VERDURITAS Y SALSA DE SOJA ★	LENTEJAS CASTELLANA ★	LASAÑA GRATINADA ★	ARROZ A LA MILANESA ★	ENSALADA CAPRESSE ★
	ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO Y MORCILLA ★	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ★	CALDO MONTAÑES ★	COLIFLOR AL GRATEN DE PIQUILLOS ★	JUDIAS VERDES CON SOBRASADA Y GAMBAS ★
<b>SEGUNDOS</b>	FRICANDO DE TERNERA CON SETAS ★	BLANQUETA DE PAVO CON SALSA DE MOSTAZA ANTIGUA ★	CALLOS A LA MADRILEÑA ★	FALDA DE TERNERA ASADA CON AJÍ ★	POLLO AL AJILLO ★
	FALAFELS CON SALSA DE IOGURT ★	SURTIDO FRITOS ★	ATUN CON PIPERRADA DE CEBOLLA ★	MERLUZA A LA ROMANA ★	PESCADO FRESCO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	BROCHETA DE POLLO Y CORDERO CON COUSCOUS ★	FAGOTTINI DE PESTO ROSSO CON SALSA DE SALMON AHUMADO ★	CARPACCIO DE SALMON CON VINAGRETA DE AGUACATE ★	ESQUEIXADA ★	1/2 PICANTON CON GUARNICION ★
<b>PLATO HEALTHY</b>	PURE DE CALABAZA, PIPAS DE CALABAZA, ENCURTIDOS, HEURA Y SEMILLAS DE LINO ★	WOK DE ARROZ CON VERDURAS, TERNERA, MANGO Y CACAHUETES ★	PASTA INTEGRAL, NUECES, FILETE DE CABALLA Y TOMATE SECO CONFITADO ★	ENSALADA KALE CON HUMMUS DE BERENJENA Y CRUDITES ★	CEVICHE DE AGUACATE ★
<b>RÉGIMEN</b>	HERVIDO VALENCIANO ★	ACELGAS ★	MENESTRA ★	COLIFLOR ★	JUDIAS VERDES ★
<b>PLANCHA</b>	HAMBURGUESAS DE POLLO ★	CHURRASCO DE TERNERA ★	BUTIFARRA ★	LOMO ★	PIES DE CERDO ★
	MARLIN ★	PELAYA ★	FILETE DE BARAT ★	ATUN ★	FILETES DE MERLUZA ★
<b>GUARNICIÓN</b>	CALABAZA GRATINADA ★	ARROZ SALTEADO ★	ALUBIAS CON PICADA ★	PATATAS PANADERA ★	PATATAS FRITAS ★
	COUS COUS CON VERDURAS ★	TOMATE PROVENZAL ★	DÚO DE PIMIENTOS ★	BERENJENA AL HORNO ★	SALTEADO DE VERDURAS ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO

# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## MARZO 2020



SEMANA 14	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
<b>PRIMEROS</b>	GARBANZOS CON QUINOA Y VERDURAS ★	FIDEUA CON ALL I OLI ★	CASSARECCE A LA BOLOÑESA ★	PAELLA MIXTA ★	BROCOLI CON CREMA DE ALMENDRAS Y BACON ★
	TORTILLA DE PATATAS ★	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ★	ENSALADILLA RUSA ★	OLLA BARREJADA ★	TORTELLINI DE QUESO NAPOLITANA ★
<b>SEGUNDOS</b>	LASAÑA VEGETAL ★	PINCHOS MORUNOS CON VERDURITAS ★	ESTOFADO DE TERNERA STROGONOFF ★	BUTIFARRA CON SETAS Y ALLIOLI ★	HUEVOS FRITOS CON BACON ★
	ATUN ENCEBOLLADO ★	SALMON CON CREMA DE PUERROS ★	BACALAO CON GAMBAS Y ALMEJAS ★	CAZON EN ADOBO ★	PESCADO FRESCO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	BROCHETA DE BUTIFARRAS CON MIX DE JUDIAS Y ESCALIBADA ★	BURGUER DE POLLO TAANDORI ★	PITAS RELLENAS CON SALSA TZATSIQUI ★	ENTRECOTE CON SALSA ROQUEFORT Y PATATAS CON AJO ★	LACON A LA GALLEGA ★
<b>PLATO HEALTHY</b>	WOK DE TERNERA CON CURRY ROJO ★	ATUN A LA PLANCHA CON "pico de gallo" Y PURE DE YUCA ★	BERENJENA KABAYAKI, CILANTRO, LENTEJAS ECO CON TOMATES CONFITADOS Y TOFU ★	SALTEADO DE SETAS, ROMANESCU CON VERDURAS Y FRUTOS SECOS ★	WOK DE ARROZ INTEGRAL, HEURA Y VERDURAS ★
<b>RÉGIMEN</b>	BROCOLI ★	CREMA DE VERDURAS ★	MENESTRA ★	COLES DE BRUSELAS ★	ZANAHORIA Y CALABACÍN ★
<b>PLANCHA</b>	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	CHURRASCO DE TERNERA ★	CHULETAS DE CERDO ★	CORDERO ★	HAMBURGUESAS DE TERNERA ★
	TIRAS DE CALAMAR ★	ATUN ★	SALMON ★	FILETES DE MERLUZA ★	CAELLA ★
<b>GUARNICIÓN</b>	ZANAHORIAS CON CHAMPIÑONES ★	BERENJENA AL HORNO ★	CALABACINES REBOZADOS ★	ALUBIAS CON PICADA ★	PATATAS FRITAS ★
	TOMATE PROVENZAL ★	ARROZ CON VERDURITAS ★	JUDIAS VERDES CON JAMON ★	PATATAS PANADERA ★	CEBOLLITAS PERLA CON SOJA ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO   ★ CALÓRICO   ★ MUY CALÓRICO