



# MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS MARZO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

BROCOLI SALTEADO  
GUISO DE PATATAS CON  
PESCADILLA  
FRUTA

4

CREMA DE ZANAHORIAS  
ESCALOPINES DE TERNERA AJILLO  
CON ENSALADA DE CANÓNICOS  
FRUTA

5

MILHOJA DE CALABACÍN, TOMATE Y  
MOZZARELLA  
NUGGETS DE POLLO CASEROS CON  
SALSA DE YOGUR  
YOGUR

6

ENSALADA DE ARROZ CON  
TOMATES CHERRY, AGUACATE Y  
HUEVOS COCIDOS  
FRUTA

7

SOPA DE PICADILLO  
ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO Y  
QUESO FRESCO CON ENSALADA  
FRUTA

10

HERVIDO DE JUDÍAS VERDES CON  
PATATA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

11

LOMBARDA SALTEADA CON  
MANZANA  
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA  
CON ENSALADA  
FRUTA

12

QUINOA SALTEADA CON VERDURAS  
TOSTA DE TOMATE RALLADO Y  
SARDINA AHUMADA  
FRUTA

13

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA  
PLANCHA  
TORTILLA DE PATATA CON  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

14

ENSALADA CAPRESSE  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE  
VERDURAS Y GUISANTES  
FRUTA

17

CREMA DE PUERRO CON QUESO  
FILETE DE PAVO AL LIMÓN  
FRUTA

18

COLIFLOR AL VAPOR CON AOVE  
COSTILLAS ASADAS CON ENSALADA  
DE MAÍZ  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS Y  
LENTEJAS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN Y  
JAMÓN  
FRUTA

20

SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE RODABALLO AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA

21

PISTO DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS CON PATATAS DADO  
YOGUR

24

PARRILLADA DE VERDURAS  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

25

HABITAS BABY CON JAMÓN  
SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS  
ENCEBOLLADAS  
FRUTA

26

MUFFINS DE VERDURAS  
GALLO A LA ANDALUZA CON  
ENSALADA  
YOGUR

27

ACELGAS SALTEADAS CON TOMATE  
Y GAMBAS  
TORTILLA DE FRANCESA CON  
QUESO  
FRUTA

28

ENSALADA MIXTA  
PIZZA CASERA AL GUSTO  
FRUTA

31

SOPA MINISTRONE (CON ALUBÍA  
BLANCA)  
CONTRAMUSLOS DE POLLO  
ASADOS  
FRUTA

