

**PROPUESTA DE MENÚ MARZO 2025
ENTREGAR ANTES DEL MARTES 22 DE FEBRERO 2025**

DIETA BASAL

		Nombre y apellidos:						
		Dirección:						
Semana 1 Basal	Lunes 31					Sábado 1	Domingo 2	
Primeros	Espaguetis a la carbonara					Alubias blancas con almejas	Paella de pescado	
	Crema de Brócoli					Consomé al Jerez	Crema de maíz y patata	
	Revolconas					Pastel de verduras y patatas al horno	Ensalada campera con vinagreta	
Segundos	Magro guisado					Alitas de pollo con salsa de tomate	Costillas al horno con patata y cebolla	
	Pescadilla en salsa verde					Rape con patatas panaderas	Caballa al ajillo	
	Canelón de carne					Mejillones a la vinagreta	Tortilla francesa de jamón cocido	
Semana 2 Basal	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9	
Primeros	Risotto de setas	Judías del Barco	Patatas con costillas	Macarrones con atún	Potage de garbanzos con bacalao y espinacas	Crema de setas	Fideuá de pollo	
	Patatas marineras	Sopa de pescado	Puré de coliflor	Guisantes salteados con jamón	Sopa de fideos	Patatas guisadas con alcachofas	Crema de zanahorias a la naranja	
	Espárragos verdes gratinados	Puré de verduras	Acelgas con tomate	Pisto de Berenjena	Champiñones rellenos	Espinacas a la crema	Ensaladilla rusa	
Segundos	Albóndigas en salsa de verduras	Ternera en salsa de zanahoria	Contramuslo de pollo a la cerveza	Solomillo de cerdo con verduras	Salchichas al vino	Pollo al limón	Redondo de ternera asado al horno	
	Merluza a la gallega	Emperador al horno con patatas	Lenguado al horno con verduras	Tilapia en salsa blanca	Albóndigas de merluza	Salmón a la naranja	Bacalao a la vizcaina	
	Croqueta de pollo	Tortilla de patata	Pimiento relleno de bacalao	Lasaña de verduras	Revuelto de trigueros	Empanadilla de atún	Tortilla de patata y espárragos	

Semana 3 Basal	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Primeros	Garbanzos con callos	Espirales con atún	Lentejas con costillas	Judías verdes con patata	Alubias blancas con arroz y verduras	Macarrones a la boloñesa	Paella mixta
	Menestra de verduras	Puré de calabaza	Sopa de pollo	Sopa castellana	Sopa de estrellas	Ensalada César	Vichyssoise
	Espárragos verdes gratinados	Rehogado de guisantes	Patatas alioli	Berenjena rebozada	Arroz cinco delicias	Crema de garbanzos	Patatas con carne
Segundos	Escalope de pollo con salsa de tomate	Secreto con salsa Stroganoff	Ragout de ternera	Mollejas al ajillo	Contramuslo de pollo deshuesado a la parrilla	Chuleta de Sajonia	Pavo con panaderas
	Mero al horno con cebolla	Sardinias al horno con ajo y romero	Pescadilla en salsa de tomate	Rape con salsa americana	Caballa encebollada	Merluza con guisantes	Emperador con verduras
	Huevos a la gallega	Pimiento relleno de atún	Lasaña de carne	Empanada de atún	Tortilla paisana	Empanadilla de carne	Cazón en adobo

Semana 4 basal	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Primeros	Espaguetis con pollo	Coles de Bruselas rehogadas	Judías pintas con morcilla	Arroz a la cubana	Potaje de Vigilia	Tallarines con gambas y almejas	Arroz con costilla
	Sopa de arroz	Crema de zanahorias	Coliflor con especias	Sopa marinera	Guiso de repollo y patata	Crema de calabacín	Tallarines con atún y huevo
	Ensaladilla de patata	Porrusalda	Arroz tres delicias	Calabacín rebozado	Judías verdes salteadas con jamón	Escalibada	Consomé de verduras
Segundos	Ternera a la jardinera	Pollo en salsa de ajillo	Magro guisado en salsa	Solomillo con salsa de setas	Oreja de cerdo en salsa	Pollo a la naranja	Escalope de ternera a la mostaza
	Lenguado en salsa blanca	Tilapia con salsa de perejil	Fogonero al horno con cebolla	Bacalao a la gallega	Palometa al horno con refrito de aios	Sardinias en escabeche sobre	Pescadilla al horno con pimientos
	Huevos a la gallega	Lasaña de espinacas	Revuelto de morcilla	Tortilla de jamón y queso	Croqueta de setas y boletus	Lacón con pipirrana	Canelón de atún

Semana 5 basal	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Primeros	Lentejas con jamón	Patatas a la Riojana	Coliflor al curry	Estofado de alubias con oreja	Potage de garbanzos con espinacas y bacalao	Guiso de patata con zanahoria y guisantes	Fideuá mixta
	Sopa de picadillo	Sopa de cebolla	Tallarines con pollo y verduras	Crema fría de guisantes y queso fresco	Crema de verduras con picatostes	Puré de calabacín con arroz	Salteado de verduras con ajo y jamón
	Alcachofas guisadas con verduras	Ensalada de pasta y mar	Sopa Minestrone	Berenjenas al ajo	Brócoli rehogado	Escalibada	Sopa de ajo
Segundos	Chuleta de aguja en salsa	Albóndigas a la jardinera	Ternera con guisantes	Alitas de pollo con tomillo	Salchichas al vino	Lomo de cerdo especiado al horno	Roti de pavo con salsa de zanahoria
	Cazón en adobo	Caballa al horno	Merluza en salsa verde	Emperador al horno con pimientos	Bacalao con tomate	Sardinias al horno con limón	Tilapia con tomate
	Huevos escalfados con salsa de tomate	Calamares en su tinta	Lasaña de atún	Tortilla de espárragos trigueros	Patata asada con huevo	Croquetas de bacalao	Revuelto de ajetes y gambas