

**MARZO 2021**

**MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema solferino</b></p> <p>(con patata, tomate, puerro y cebolla)(sin picatostes)</p> <p><b>Muslo de pollo con pisto asado</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Tallarines napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p><b>Filete de merluza al vapor con maíz salteado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, remolacha, maíz, QUINOA</p> <p><b>Garbanzos viudos estofados con CALABAZA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Chuletas de pavo al ajillo</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso con verduras</b></p> <p><b>Abadejo al caldo corto con ZANAHORIA ECO</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales con salsa de calabaza</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Arroz con alcachofas y verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Fabada vegetal con CEBOLLA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO con atún</b></p> <p>(sin queso)</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Potaje de lentejas hortelanas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro )(sin queso ni olivas)</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Lomo con tomate asado</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b></p>
<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema Saint Germain</b></p> <p>(con guisantes y manzana)</p> <p><b>Salteado de magro a la santanderina</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Arroz con pavo y verduras</b></p> <p><b>Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, hoja de roble, zanahoria, maíz</p> <p><b>Cassoulete con hortalizas</b></p> <p>(con alubias)</p> <p><b>Muslo de pollo al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Tornillos salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Yogur desnatado</p>	<p><b>26</b> Lechuga,tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos de la huerta con arroz</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>29</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Abadejo al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>30</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro )(sin queso ni olivas)</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>		

