



# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS

## FEBRERO 2019



SEMANA 6	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
<b>PRIMEROS</b>	LENTEJAS VEGETARIANAS ★	ESPIRALES A LA CARBONARA ★	GARBANZOS CON CALLOS ★	FIDEUA CON ALLIOLI ★	LASAÑA AL GRATEN ★
	JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA Y GAMBAS ★	CREMA DE CHAMPIÑONES CON PICATOSTES ★	TORTILLA DE ESPINACAS ★	ACELGAS A LA TOLEDANA ★	CALDERETA DE CORDERO CON PATATAS ★
<b>SEGUNDOS</b>	FALAFEL CON SALSA DE YOGURT ★	GALTAS ASADAS CON SU JUGO ★	LIBRITOS DE LOMO ★	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ★	POLLO A L'AST ★
	SALMON CON SALSA DE CITRICOS ★	MERLUZA A LA VASCA ★	CAZON CON ESCABECHE TEMPLADO ★	SURTIDO FRITOS ★	PESCADO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	BURRITOS MEJICANOS CON GUACAMOLE Y NACHOS ★	OSSOBUCO CON RISOTTO ★	DORADA A LA ESPALDA CON PANADERA ★	HAMBURGUESA COMPLETA ★	ENSALADA DE RULO DE CABRA, ESPINACAS, MANGO Y VINAGRETA DE CITRICOS ★
<b>WOK / SANISIMOH!</b>	WOK DE PASTA CON RAPE, AJOS TIERNOS Y SOJA ★	CALAMARCITOS PLANCHA CON AJO PEREJIL ★	WOK DE FIDEOS DE ARROZ CON COSTILLA LACADA ★	QUICHES CON GUARNICION DE ENSALADAS ★	WOK DE TERNERA CON CURRY ROJO ★
<b>RÉGIMEN</b>	JUDIÁS VERDES CON PATATAS ★	CREMA DE CHAMPIÑONES ★	MENESTRA CON PATATAS ★	ACELGAS CON PATATAS ★	BROCOLI CON PATATAS ★
<b>PLANCHA</b>	SECRETO ★	CHURRASCO ★	HAMBURGUESAS DE POLLO ★	CONEJO ★	BUTIFARRA ★
	ATUN ★	SALMON ★	MERLUZA ★	CAZON ★	FOGONERO ★
<b>GUARNICIÓN</b>	ARROZ JAPONÉS ★	BERENJENA AL HORNO ★	PATATAS CON CHAMPIÑONES ★	PATATAS PANADERA ★	ALUBIAS CON PICADA ★
	ALCACHOFAS REBOZADAS ★	CEBOLLITAS CON SOJA ★	CALABACIN GRATEN ★	TOMATE AL HORNO ★	VERDURA SALTEADA ★

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

## FEBRERO 2019



SEMANA 7	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>PRIMEROS</b>	ESPAGUETIS CON SALSA FUNGHI ★	CANELONES A LA BARCELONESA ★	ESCUDELLA ★	ARROZ MARINERO ★	BERENJENA GRATINADA ★
	PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON ALMENDRAS ★	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA SOJA ★	COLIFLOR AL GRATEN CON JAMON YORK ★	CREMA DE VERDURAS ★	GUISANTES A LA FRANCESA ★
<b>SEGUNDOS</b>	GOULASH DE TERNERA ★	CODILLOS AL HORNO ★	POLLO A LA PEPITORIA ★	BUTIFARRA CON ALLIOLI ★	HUEVOS FRITOS CON BACON ★
	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS AL GRATÉN DE PIQUILLOS ★	BACALAO A LA VIZCAINA ★	MERLUZA A LA ROMANA ★	ATUN ENCEBOLLADO ★	PESCADO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	TOSTA DE ESCALIBADA CON ATUN Y ANCHOAS ★	TATAKI DE ATUN CON TOMATE CONFITADO ★	TOURNEDO DE LOMO CON SAQUITOS DE BRIE AL PIMIENTA VERDE ★	LUBINA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS ★	SEPIA CON GUARNICIÓN ★
<b>BROCHETA/SANISIMOH!</b>	BROCHETA DE PINCHO MORUNO CON PATATAS BRAVAS ★	CALÇOTS EN TEMPURA Y SALSA ROMESCO ★	BROCHETA DE SALMÓN CON ENSALADA DE TRIGO ★	ENTRECOTE DE BUEY CON SALSA ROQUEFORT ★	BROCHETA CRIOLLA CON PATATAS ASADAS Y AJOS ★
<b>RÉGIMEN</b>	GUISANTES Y ZANAHORIAS CON PATATAS ★	COLES DE BRUSELAS CON PATATAS ★	COLIFLOR CON PATATAS ★	CREMA DE VERDURAS ★	GUISANTES CON PATATAS ★
<b>PLANCHA</b>	FILETE DE POLLO ★	HAMBURGUESAS ★	CHULETAS DE CERDO ★	CHURRASCO ★	LOMO ★
	SALMON ★	MARLIN ★	FOGONERO ★	MERLUZA ★	FILETE DE BARAT ★
<b>GUARNICIÓN</b>	COUS-COUS CON VERDURAS ★	ARROZ CON PICADA ★	PATATAS CON MOJO ★	GARBANZOS SALTEADOS ★	PATATAS FRITAS ★
	AROS DE CEBOLLA ★	JUDÍAS VERDES CON DADOS DE TOMATE ★	BERENJENA AL HORNO ★	TOMATE PROVENZAL ★	DUO DE PIMIENTOS AL HORNO ★

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

## FEBRERO 2019



SEMANA 8	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>PRIMEROS</b>	LASAÑA VEGETAL AL GRATÉN ★	FIDEUA CON ALLIOLI ★	ALUBIAS CON CALABAZA ★	ARROZ CALDOSO ★	TRINXAT DE LA CERDAÑA ★
	SOPA BULLABESA ★	CREMA DE CALABACÍN CON QUESO FRESCO ★	ESPINACAS A LA CATALANA CON FONDO DE CEBOLLA CAMELIZADA ★	ENSALADILLA RUSA ★	NUESTRA TRADICIONAL ENSALADA DE PIÑA Y SERRANO ★
<b>SEGUNDOS</b>	PINCHOS SALTEADOS CON PIMIENTOS ★	ESTOFADO DE TERNERA ★	ALBÓNDIGAS CON SEPIA Y CHAMPIÑONES ★	LOMO AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTA VERDE ★	CHURRASCO DE CERDO LACADO CON SOJA Y PIÑA ★
	HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON PISTO ★	RABAS ★	SALMON CON MANTEQUILLA DE ALCAPARRAS ★	RAPE CON SALSA DE ALMENDRAS ★	PESCADO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	LACON A LA GALLEGA ★	HUEVOS ROTOS CON JAMON CRUJIENTE Y PATATA PANADERA ★	PITA RELLENA CON SALSA TZATZIKI ★	ÑOQUIS A LA PARMESANA ★	PALPIS DE CORDERO CON PATATAS TEJANAS ★
<b>PASTA / SANISIMOH!</b>	RAVIOLI DE TOMATE CON SALSA DE ALBAHACA ★	TRONCO DE MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS Y CREMA DE PUERROS ★	FAGOTINI DE PESTO CON SALSA DE SALMON AHUMADO ★	CARPACCIO DE TERNERA CON ENSALADA DE RUCULA ★	TORTELLINI DE ESPINACAS CON SALSA PUTANESCA ★
<b>RÉGIMEN</b>	BROCOLI CON PATATAS ★	CREMA DE VERDURAS ★	ESPINACAS CON PATATAS ★	GUISANTES CON PATATAS ★	JUDIAS VERDES CON PATATAS ★
<b>PLANCHA</b>	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	CHORIZO CRIOLLO ★	CHURRASCO ★	CONEJO ★	AGUJA DE TERNERA ★
	FILETE DE MERLUZA ★	TRUCHA ★	CAZÓN ★	SALMÓN ★	TIRAS DE CALAMAR ★
<b>GUARNICIÓN</b>	ALCACHOFAS REBOZADAS ★	ZANAHORIAS SALTEADAS ★	PATATAS ASADAS ★	PASTA CON ORÉGANO ★	PATATAS FRITAS ★
	CALABACÍN PROVENZAL ★	PIMIENTOS AL HORNO ★	AROS DE CEBOLLA ★	BERENJENA AL HORNO ★	ALCACHOFAS AL HORNO ★

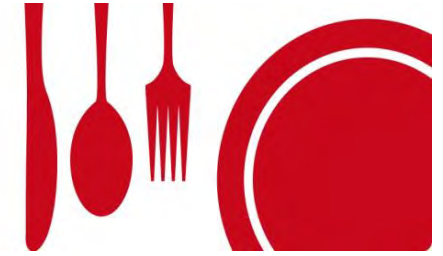
Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

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

★ POCO CALÓRICO   ★ CALÓRICO   ★ MUY CALÓRICO



# MENÚ CENTRO TÉCNICO / CROS FEBRERO 2019



SEMANA 9	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01
<b>PRIMEROS</b>	JUDÍAS VERDES AL AJILLO CON PIMIENTOS ★	LENTEJAS RIOJANAS ★	ARROZ A LA CUBANA ★	FIDEUA CON ALLIOLI ★	MENESTRA DE VERDURAS A LA RIOJANA ★
	ESCUDELLA BARREJADA ★	PIZZA DE LA CASA ★	SOPA DE PESCADORES CON FIDEOS ★	CALDERETA DE PATATAS CON CORDERO ★	TORTELLINI GRATEN ★
<b>SEGUNDOS</b>	SALTEADO DE PASTA CON VERDURAS Y SETAS ★	POLLO AL AJILLO ★	GALTAS ASADAS EN SU JUGO ★	FLAMENQUINES ★	HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA ★
	BACALAO EN SALSA VERDE ★	FOGONERO A LA DONOSTIARRA ★	SALMON CON ACEITE DE ALBAHACA Y CREMA DE VERDURITAS ★	ATUN A LA VIZCAINA ★	PESCADO S/M ★
<b>PLATO EXTRA</b>	FRITURA MALAGUEÑA ★	TOURNEDÓ DE LOMO CON SAQUITOS DE BRIE A LA PIMIENTA VERDE ★	CALAMARCITOS A LA PLANCHA CON TOMATE CAPRESSE ★	ENSALADA CON RULO DE CABRA, ESPINACAS, MANGO Y VINAGRETA DE CÍTRICOS ★	COSTILLAR DE CERDO BBQ CON PATATAS TEJANAS Y ENSALADA DE COL ★
<b>BURGER / SANISIMOH!</b>	BURGUER DE POLLO TANDOORI CON SALSA CEBOLLINO ★	QUICHE LORRAINE CON GUARNICIÓN DE ENSALADAS ★	BURGUER COMPLETA CON BACON Y CHEDDAR ★	FOCCACIA MEDITERRÁNEA CON SALMÓN AHUMADO Y SALSA DE ENELDO ★	BURGUER DE SALMON CON WASABI Y RUCULA ★
<b>RÉGIMEN</b>	CALABAZA CON PATATAS ★	ESPINACAS CON PATATAS ★	BROCOLI CON PATATAS ★	ALCACHOFAS CON PATATAS ★	MENESTRA CON PATATAS ★
<b>PLANCHA</b>	FILETE DE POLLO ★	BUTIFARRA ★	SECRETO ★	HAMBURGUESAS DE TERNERA ★	LOMO ADOBADO ★
	MARLÍN ★	PLATIJA ★	FOGONERO ★	SALMON ★	ATUN ★
<b>GUARNICIÓN</b>	ARROZ SALTEADO ★	PATATAS FRITAS ★	ALUBIAS CON PICADA ★	GUISANTES SALTEADOS ★	PATATAS STEAKHOUSE ★
	TOMATE PROVENZAL ★	VERDURAS SALTEADAS ★	CALABACÍN REBOZADO ★	BERENJENAS REBOZADAS ★	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

