

Lunes

Almuerzo

LENTEJAS ESTOFADAS

RODAJA DE MERLUZA A LA RIOJANA

BOQUERÓN FRITO A LA ANDALUZA

CODILLOS DE CERDO CONFITADOS

PECHUGA DE PAVO A LA NARANJA

BRÓCOLI SALTEADO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

VARITAS DE MERLUZA

MACARRONES A LA CARBONARA

PATATAS FRITAS

ARROZ CON CONEJO

Lunes

Cena

CREMA DE VERDURAS

RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA

FILETE DE GALLINETA A LA PLANCHA

ROTI DE PAVO ASADO CON SALSAS DE CÍTRICOS

SECRETO DE CERDO IBÉRICO CON AJITOS FRITOS

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS GRATINADOS

MENESTRA DE VERDURAS AL NATURAL

ARROZ VEGANO

CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO

PATATAS FRITAS

PIZZA A LOS CUATRO QUESOS

Martes

Almuerzo

GUISO DE ALUBIAS CON CHORIZO

ZARZUELA DE PESCADO Y MARISCO

QUELLA FILETE A LA PLANCHA

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS

BROCHETAS DE POLLO

PARRILLADA DE VERDURAS DE LA HUERTA MURCIANA

ZANAHORIA BABY AL ENELDO

PAJARITAS A LA MARINERA

MINIEMPANADILLAS DE BONITO

PATATAS FRITAS

ARROZ A BANDA

Martes

Cena

SOPA DE POLLO

BACALAO ENCEBOLLADO

FILETE DE PERCA A LA PLANCHA

LOMO DE CERDO EMPANADO

FILETE DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN IBÉRICO

BERENJENAS GRATINADAS

EMPANADA GALLEGA

ARROZ TRES DELICIAS

PATATAS FRITAS SPICY

PIZZA A LA CARBONARA

Miércoles

Almuerzo

POTAJE DE GARBANZOS

SARDINAS A LA PLANCHA

FRIURA DE PESCADO DEL MAR MENOR

CARRILLERA DE CERDO AL MODO TRADICIONAL

JAMONCITOS DE POLLO A LA JARDINERA

COLES DE BRUSELAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO

JUDÍAS VERDES HERVIDAS

HUEVOS ROTOS CON JAMÓN

LASAÑA A LA BOLOÑESA

PATATAS FRITAS

ARROZ CON COSTILLEJAS Y MAGRA

Miércoles

Cena

CREMA DE LEGUMBRES

EMPERADORA A LA PLANCHA

LENGUADO A LA MENIER

JAMÓN DE CERDO ASADO AL HORNO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA

GUISANTES SALTEADOS A LA PORTUGUESA

SALTEADO CAMPESTRE

CALAMAR A LA ROMANA

ESPAGUETIS AL PESTO

PATATAS FRITAS

PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO

Jueves

Almuerzo

GUIISO DE POLLO CON PATATAS Y ALMENDRAS

PEZ MARLIN A LA PLANCHA

TRONQUITO DE MERLUZA A LA VASCA

OSSOBUCO DE CERCO COCINADO A BAJA TEMPERATURA

POLLO MACERADO AL HORNO

MAÍZ SALTEADO CON CEBOLLITA Y CHORIZO

PISTO MURCIANO

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURITAS Y SOJA

CROQUETAS DE COCIDO

PATATAS FRITAS

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

Jueves

Cena

CREMA DE TOMATE CON ALBAHACA

CAZÓN ADOBADO

CABALLA AL AJO CABAÑIL

COSTILLAS DE CERDO A LA BARBACOA

FAJITAS DE TERNERA

ALITAS DE POLLO CRUJIENTES

VERDURAS AL HORNO

PINCHOS MORUNOS

ARROZ PILAF CON CURCUMA

PATATAS FRITAS

FRJOLES CON NACHOS

Viernes

Almuerzo

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS

FILETE DE GALLINETA A LA PLANCHA

LOMO DE BACALAO A LA MARINERA

TACOS DE MAGRA CON TOMATE

MUSLO DE POLLO DESHUESADO CON SALSA DE ALMENDRAS

JUDÍAS HERVIDAS

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN IBÉRICO Y PIÑONES

CHOPITOS FRITOS A LA ANDALUZA

TALLARINES FRUTTI DIMARE

PATATAS FRITAS

CALDERO DEL MAR MENOR

Jueves

Cena

CREMA VICHYSOISE

TACO DE RAPE CON SALSAS DE GAMBAS

REJOS DE CALAMAR A LA AMERICANA

ZAMBURIÑAS A LA PLANCHA CON VINO BLANCO Y MAJAO

ENTRECOTE DE TERNERA A LA PLANCHA

PECHUGA DE POLLO EMPANADA

ESPINACAS A LA CREMA

PARRILLADA DE VERDURAS

EMPANADA GALLEGA

PATATAS FRITAS

PIZZA A LA CARBONARA

Sábado

Almuerzo

GUISO DE PESCADO DEL MAR MENOR CON PATATAS

FILETE DE MERLUZA CON ALMEJAS Y GAMBAS

CHIPIRÓN A LA PLANCHA

CARRILLADA DE TERNERA COCINADA AL VACÍO

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA A LA PIMIENTA

SALTEADO DE SETAS AL AJILLO

COLIFLOR CON AJITOS Y PIMENTÓN

HUEVOS ROTOS CON GULAS Y JAMÓN IBÉRICO

NUGGETS DE POLLO

PATATAS FRITAS

ARROZ CON VERDURAS Y BACALAO

Sábado

Cena

SOPA DE AVE CON FIDEOS

LOMITOS DE DORADA A LA PLANCHA

LINGOTES DE SALMÓN AL CAVA

PLUMA IBÉRICA AL ACEITE DE ROMERO

PINCHOS DE POLLO ADOBADOS AL HORNO

GAMBÓN A LA SAL

ARROZ PILAF

BRÓCOLI HERVIDO

TORTELLINI DE CARNE CON SALSAD E FOIE

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BRANDADA DE BACALAO

PATATAS FRITAS

Domingo

Almuerzo

GUISO DE MAGRA Y COSTILLEJAS ADOBADAS

ASADO DE PESCADO CON PATATAS PANADERA

PEZMARLIN A LA PLANCHA

BACALADILLA A LA ANDALUZA

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON CHERRY Y DEL PADRÓN

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN

SALTEADO CAMPESTRE

LASAÑA DE VERDURAS

SAN JACOBOS

PATATAS FRITAS

ARROZ DE PESCADO Y MARISCO

Domingo

Cena

SOPA DE PESCADO CON ESTRELLITAS

SEPIA EN SU TINTA

MEJILLONES A LA MARINERA

CABEZADA DE LOMO DE CERDO ASADA EN SU JUGO

POLLO PARRILLA A LA BRASA

CALABACÍN SALTEADO

TOMATES ASADOS A LA PROVENZAL

CANELONES DE CARNE

BUÑUELOS DE BACALAO

PATATAS DADO CON SALSA DE YOGURT

PATATAS FRITAS