

**MENÚ DE DIETA RICA EN VERDURAS Y FIBRA  
MARZO 2017, HNOS. ALOY SALÓN AZHOR**

<b>DÍA</b>	<b>GUARNICIÓN</b>	<b>PRIMER PLATO</b>	<b>SEGUNDO PLATO</b>
<b>MIÉRCOLES 1</b>	Ensalada variada	Lasaña vegetal	Surtido de quesos
<b>JUEVES 2</b>		Judías verdes salteadas con cebolla	Tortilla francesa con jamón serrano
<b>VIERNES 3</b>		Ensaladilla rusa	Pollo asado con patata y cebolla
<b>LUNES 6</b>	Ensalada variada	Espinacas con pasas y piñones	Lomo a la plancha con ajitos
<b>MARTES 7</b>		Brócoli salteado con bacon	Hamburguesa de pavo con cebolla y queso
<b>MIÉRCOLES 8</b>		Pasta con verduras	Chuletas de pavo con verduras
<b>JUEVES 9</b>		Hervido valenciano	Sepia con mayonesa
<b>VIERNES 10</b>		Alcachofas salteadas con jamón serrano	Pechuga de pollo a la plancha con pisto
<b>LUNES 13</b>		Ensalada variada	Guisantes y zanahorias salteados con cebolla
<b>MARTES 14</b>	Espinacas gratinadas con bechamel		Tortilla de jamón york y queso
<b>MIÉRCOLES 15</b>	Hervido valenciano		Pollo asado con verduras
<b>JUEVES 16</b>	Arroz con verduras		Lomo a la plancha con ajitos
<b>VIERNES 17</b>	Pasta con champiñones		Hamburguesa de pavo con cebolla
<b>LUNES 20</b>	Ensalada variada		Judías verdes salteadas con jamón york
<b>MARTES 21</b>		Brócoli salteado con bacon	Chuletas de pavo con pisto
<b>MIÉRCOLES 22</b>		Alcachofas salteadas con jamón serrano	Tortilla de calabacín
<b>JUEVES 23</b>		Hervido valenciano	Pollo asado al horno con guisantes
<b>VIERNES 24</b>		Ensaladilla rusa	Merluza con salsa marinera
<b>LUNES 27</b>		Ensalada variada	Menestra imperial
<b>MARTES 28</b>	Arroz con verduras		Sepia con mayonesa y salsa verde
<b>MIÉRCOLES 29</b>	Hervido valenciano		Tortilla francesa y jamón serrano
<b>JUEVES 30</b>	Espinacas salteadas con cebolla		Pollo al horno con manzana
<b>VIERNES 31</b>	Pasta con salsa de setas		Pechuga de pollo a la plancha con ajitos

**LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A VARIACIONES SEGÚN EL CRITERIO DEL RESPONSABLE DE LA COCINA, PERO RESPETANDO SIEMPRE EL EQUILIBRIO DIETÉTICO DE LOS MISMOS.**