



Julio	6	7	8	9	10
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
primeros	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Macarrones boloñesa ▲ Coliflor ajo arriero 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Rollitos de primavera con salsa agridulce ▲ Garbanzos con morcilla 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Xatonada con atún y vinagreta de frutos secos ▲ Crema de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Fideua con all i oli ▲ Menestra salteada con jamón 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Ensalada niçoise ▲ Espinacas a la crema
segundos	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Hamburguesa con cebolla y queso brie ▲ Mero a la marinera 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Churrasco con salsa chimichurri ▲ Cazón adobado 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Huevos fritos con chorizo ▲ Marlin con uvas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pollo al chilindrón ▲ Merluza orly 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Solomillo de cerdo al café de Paris ▲ Pescado s/m
plato extra	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Entrecot con guarnición 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Ensalada delicias con rulo de cabra 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Fritura malagueña 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Verduras al vapor con colas de langostinos 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Carpaccio de bacalao
wok / SANISIMO!	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de arroz especiado con mango, coco y endivia 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Brocheta de salmón marinado 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de verduras y carne al estilo cantonés 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pita rellena de carne con salsa de yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de tallarines con verduras y carne picada
régimen	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Coliflor al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Acelgas al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Crema de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Menestra al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Espinacas al vapor
plancha	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Lomo ▲ Atún 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Butifarra ▲ Mero 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pavo ▲ Fogonero 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Carne magra ▲ Marlin 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pollo ▲ Merluza
guarniciones	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Patatas steakhouse ▲ Pimiento italiano 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Churros salados ▲ Verduritas al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Patatas fritas ▲ Tomate al horno 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Patata al horno ▲ Aritos de cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Guisantes Ratatouille ▲ Patata duquesa

Lunes a Jueves Gazpacho Viernes – Salmorejo
 Bistec de ternera opcional
 Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum

Julio	13 lunes	14 martes	15 miércoles	16 jueves	17 viernes
primeros	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Ensaladilla rusa ▲ Judías pintas con arroz 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Tortilla de patatas con fritada de pimientos ▲ Judías verdes a la madrileña 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Espaguetis con salsa de queso azul o tomate y albahaca ▲ Verdura tricolor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Paella valenciana ▲ Ensalada campera 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Habas a la menta ▲ Sopa de pescado
segundos	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Redondo de pavo a la catalana ▲ Pez vela con pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Lacón a la gallega ▲ Calamares romana 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Fricando de ternera ▲ Merluza con salsa de piquillo 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Costillar de cerdo en salsa de miel ▲ Bacalao a la llauna 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pollo a l'ast ▲ Pescado s/m
plato extra	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Hamburguesa completa 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Arroz con tropezones y queso mascarpone 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Huevos estrellados con crujiente de jamón 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Salmón con verduras al vapor y timbal de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Ensalada de quesos con vinagreta de frutos rojos
wok / SANISIMO!	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de macarrones con rape salteado y soja 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Rollito de ternera relleno de espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de longaniza rota con setas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pizza de mil hojas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de cous cous con dados de pimiento y cerdo crujiente
régimen	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Zanahoria baby al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Judías verdes al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Verdura tricolor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Brócoli al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Sopa de pescado
plancha	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Chuleta de cerdo ▲ Platija 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pavo ▲ Pez vela 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Lomo ▲ Calamar 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pollo ▲ Merluza 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Salchichas ▲ Lenguadina
guarniciones	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Champiñones salteados ▲ Berenjena al horno 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Patatas al pimentón ▲ Arroz al curry 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Puré de patatas ▲ Sanfaina 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Menestra de verduras ▲ Pochas salteadas con cebollas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Patatas bravas ▲ Zanahoria baby

Lunes a Jueves Gazpacho - Viernes Salmorejo
 Bistec de ternera opcional
 Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum



Julio	20 lunes	21 martes	22 miércoles	23 jueves	24 viernes
primeros	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Canelones de atún ▲ Ensalada griega 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Lentejas a la riojana ▲ Brócoli con bechamel 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Revoltillo con gambas y ajos tiernos ▲ Guisantes con bacón 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Fideua con frutos del mar ▲ Crema fría de melón 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Rissotto con setas y verduras ▲ Ensalada italiana
segundos	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Conejo a la mostaza ▲ Salmón al horno 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Caldereta de ternera con champiñones ▲ Merluza Santurce 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Butifarra de payes ▲ Tilapia con pasas y piñones 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Escalopines de pollo ▲ Trucha a la navarra 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pizza calzone ▲ Pescado s/m
plato extra	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Tosta de escalivada con anchoas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Parrillada de verduras con romesco 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Magret de pato con guarnición 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Gratén de espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Dúo de pasta fresca dos salsas
wok / SANISIMO!	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de pollo con salsa teriyaki 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Chipirones andaluza con cordel de tinta de calamar 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de cintas de calamar con arroz 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Crep relleno de pescado y ensalada de rúcula 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre
régimen	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Judías verdes al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Brócoli al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Guisantes al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Coliflor al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Acelgas al vapor
plancha	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Carne magra ▲ Perca 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Conejo ▲ Salmón 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Churrasco ▲ Merluza 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Lomo ▲ Tilapia 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pollo ▲ Trucha
guarniciones	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Sanfaina ▲ Patatas bravas 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Espirales tricolor con mantequilla ▲ Cebollitas perla 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Judías blancas con all i oli ▲ Tomate con orégano 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pisto de calabacín ▲ Cous cous con menta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Ñogis al pesto rojo ▲ Verduritas braseadas

Lunes a Jueves Gazpacho – Viernes Salmorejo
 Bistec de ternera opcional
 Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum

CTS-CROS

Menú de la semana 31

del 27 al 31 de Julio

Julio	27	lunes	28	martes	29	miércoles	30	jueves	31	viernes
primeros	▲ Berenjena rellena	▲ Panaché de verduras	▲ Salpicón de pescado y marisco	▲ Trinxat de la Cerdanya	▲ Tortellinis con tomate y albahaca	▲ Alcachofas con vinagreta de módena	▲ Arroz marinera	▲ Ensalada alemana	▲ Pimientos del piquillo de bacalao	
segundos	▲ Galta rustida	▲ Atún con cebolla al vino blanco	▲ Blanqueta de pavo	▲ Bacalao con muselina de ajos	▲ Jamoncitos de pollo con finas hierbas	▲ Merluza en salsa verde	Redondo de ternera con gírgolas al vino tinto	▲ Libritos de lomo	▲ Pescado s/m	
plato extra	▲ Flamenquín ibérico	▲ Nachos con dos salsas	▲ Caracoles de perca con patata al horno y verduras	▲ Solomillo de cerdo al roquefort	▲ Wok de verduras gambas y almejas	▲ Pulpo a la gallega	▲ Tosta de salmón ahumado y salsa de mostaza con eneldo	▲ Wok de arroz largo tres sabores con fideos de tortilla		
wok / SANISIMO!	▲ Wok de sepia salteada con verduras	▲ Col con patatas	▲ Judías verdes al vapor	▲ Pavo	▲ Pollo	▲ Merluza	▲ Espinacas al vapor			
régimen	▲ Panaché de verduras	▲ Lacón	▲ Salmón	▲ Salmón	▲ Pollo	▲ Merluza	▲ Churrasco			
plancha	▲ Hamburguesa	▲ Atún	▲ Verduritas campestre	▲ Patata steakhouse	▲ Pollo	▲ Merluza	▲ Platija			
guarniciones	▲ Patata panadera	▲ Guisantes al vapor	▲ Verduritas campestre	▲ Patata steakhouse	▲ Pollo	▲ Merluza	▲ Patata al romesco			
	▲ Brócoli con pipas	▲ Arroz pilaf	▲ Verduritas campestre	▲ Patata steakhouse	▲ Pollo	▲ Merluza	▲ Berenjena al horno			

Lunes a Jueves Gazpacho – Viernes Salmorejo
Bistec de ternera opcional
Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum