

CTS-CROS

Menú de la semana 28

del 6 al 10 de Julio



| Julio | 6 | lunes | 7 | martes | 8 | miércoles | 9 | jueves | 10 | viernes |
|------------------------|--|--|---|-------------------------------|---|--|--|---|---------------------------------------|---|
| primeros | ▲ Macarrones boloñesa | ▲ Coliflor ajo arriero | ▲ Rollitos de primavera con salsa agridulce | ▲ Garbanzos con morcilla | ▲ Xatonada con atún y vinagreta de frutos secos | ▲ Crema de calabaza | ▲ Fideua con all i oli | ▲ Menestra salteada con jamón | ▲ Ensalada niçoise | ▲ Espinacas a la crema |
| segundos | ▲ Hamburguesa con cebolla y queso brie | ▲ Mero a la marinera | ▲ Churrasco con salsa chimichurri | ▲ Cazón adobado | ▲ Huevos fritos con chorizo | ▲ Marlin con uvas | ▲ Pollo al chilindrón | ▲ Merluza orly | ▲ Solomillo de cerdo al café de Paris | ▲ Pescado s/m |
| plato extra | ▲ Entrecot con guarnición | ▲ Wok de arroz especiado con mango, coco y endivia | ▲ Ensalada delicias con rulo de cabra | ▲ Brocheta de salmón marinado | ▲ Fritura malagueña | ▲ Wok de verduras y carne al estilo cantonés | ▲ Verduras al vapor con colas de langostinos | ▲ Pita rellena de carne con salsa de yogurt | ▲ Carpaccio de bacalao | ▲ Wok de tallarines con verduras y carne picada |
| wok / SANISIMO! | | | | | | | | | | |
| régimen | ▲ Coliflor al vapor | | ▲ Acelgas al vapor | | ▲ Crema de calabaza | | ▲ Menestra al vapor | | ▲ Espinacas al vapor | |
| plancha | ▲ Lomo | | ▲ Butifarra | | ▲ Pavo | | ▲ Carne magra | | ▲ Pollo | |
| | ▲ Atún | | ▲ Mero | | ▲ Fogonero | | ▲ Marlin | | ▲ Merluza | |
| guarniciones | ▲ Patatas steakhouse | ▲ Pimiento italiano | ▲ Churros salados | ▲ Verduritas al vapor | ▲ Patatas fritas | ▲ Tomate al horno | ▲ Patata al horno | ▲ Aritos de cebolla | ▲ 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 ▲ Lengüadina |
| 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 | ▲ Canelones de atún | ▲ Ensalada griega | ▲ Lentejas a la riojana | ▲ Brócoli con bechamel | ▲ Revoltillo con gambas y ajos tiernos | ▲ Guisantes con bacón | ▲ Fideua con frutos del mar | ▲ Crema fría de melón | ▲ Rissotto con setas y verduras | ▲ Ensalada italiana |
| segundos | ▲ Conejo a la mostaza | ▲ Salmón al horno | ▲ Caldereta de ternera con champiñones | ▲ Merluza Santurce | ▲ Butifarra de payes | ▲ Tilapia con pasas y piñones | ▲ Escalopines de pollo | ▲ Trucha a la navarra | ▲ Pizza calzone | ▲ Pescado s/m |
| plato extra | ▲ Tosta de escalivada con anchoas | ▲ Parrillada de verduras con romesco | ▲ Chipirones andaluza con cordel de tinta de calamar | ▲ Magret de pato con guarnición | ▲ Gratén de espárragos | ▲ Dúo de pasta fresca dos salsas | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre | ▲ Wok de pollo con salsa teriyaki | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre |
| wok / SANISIMO! | ▲ Wok de pollo con salsa teriyaki | ▲ Chipirones andaluza con cordel de tinta de calamar | ▲ Wok de cintas de calamar con arroz | ▲ Wok de cintas de calamar con arroz | ▲ Wok de cintas de calamar con arroz | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre | ▲ Wok de pollo con salsa teriyaki | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre | ▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre |
| régimen | ▲ Judías verdes al vapor | ▲ Brócoli al vapor | ▲ Brócoli al vapor | ▲ Brócoli al vapor | ▲ Guisantes al vapor | ▲ Coliflor al vapor | ▲ Coliflor al vapor | ▲ Judías verdes al vapor | ▲ Acelgas al vapor | ▲ Acelgas al vapor |
| plancha | ▲ Carne magra | ▲ Conejo | ▲ Conejo | ▲ Conejo | ▲ Churrasco | ▲ Lomo | ▲ Lomo | ▲ Carne magra | ▲ Pollo | ▲ Pollo |
| | ▲ Perca | ▲ Salmón | ▲ Salmón | ▲ Salmón | ▲ Merluza | ▲ Tilapia | ▲ Tilapia | ▲ Perca | ▲ Trucha | ▲ Trucha |
| guarniciones | ▲ Sanfaina | ▲ Espirales tricolor con mantequilla | ▲ Espirales tricolor con mantequilla | ▲ Espirales tricolor con mantequilla | ▲ Judías blancas con all i oli | ▲ Pisto de calabacín | ▲ Pisto de calabacín | ▲ Sanfaina | ▲ Ñogis al pesto rojo | ▲ Ñogis al pesto rojo |
| | ▲ Patatas bravas | ▲ Cebollitas perla | ▲ Cebollitas perla | ▲ Cebollitas perla | ▲ Tomate con orégano | ▲ Cous cous con menta fresca | ▲ Cous cous con menta fresca | ▲ Patatas bravas | ▲ Verduritas braseadas | ▲ 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 | ▲ Tosta de salmón ahumado y salsa de mostaza con eneldo | ▲ Pulpo a la gallega | ▲ 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 | ▲ Cols de Bruselas al vapor | ▲ Pollo | ▲ Cous cous, de verduras y jamón york | ▲ Merluza | | |
| régimen | ▲ Panaché de verduras | ▲ Lacón | ▲ Salmón | ▲ Patata al romesco | ▲ Puré de zanahoria | ▲ Dúo de pimientos asados | ▲ Berenjena al horno | | | |
| plancha | ▲ Hamburguesa | ▲ Atún | ▲ Verduritas campestre | ▲ Patata pilaf | ▲ Patata al romesco | ▲ Berenjena al horno | | | | |
| guarniciones | ▲ Patata panadera | ▲ Guisantes al vapor | ▲ Patata pilaf | ▲ Patata pilaf | ▲ Patata al romesco | ▲ Berenjena al horno | | | | |

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