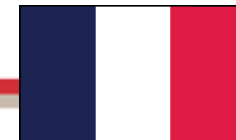


MRT

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	▲ Rollitos de primavera con salsa agri dulce	▲ Xatonada con atún y vinagreta de frutos secos	▲ Fideua con all i oli	▲ Ensalada nicoise
	▲ Coliflor ajo arriero	▲ Crema de verduras	▲ Garbanzos con morcilla	▲ Menestra salteada con jamón	▲ Espinacas a la crema
segundos	▲ Hamburguesa con cebolla y queso brie	▲ Churrasco con salsa chimichurri	▲ Huevos fritos con bacon	▲ Pollo al chilindrón	▲ Solomillo de cerdo al café de Paris
	▲ Gallo a la marinera	▲ Cazón adobado	▲ Marlin en salsa verde	▲ Merluza orly	▲ Pescado s/m
plato extra	▲ Entrecot con guarnición	▲ Ensalada delicias con rulo de cabra	▲ Fritura malagueña	▲ Verduras al vapor con colas de langostinos	▲ Carpaccio de bacalao
wok / SANISIMO!	▲ Wok de arroz especiado con mango, coco y endivia	▲ Brocheta de salmón marinado	▲ Wok de verduras y carne al estilo cantonés	▲ Pita rellena de carne con salsa de yogurt	▲ Wok de tallarines con verduras y carne picada
régimen	▲ Coliflor al vapor	▲ Crema de verduras	▲ Acelgas al vapor	▲ Menestra al vapor	▲ Espinacas al vapor
plancha	▲ Lomo	▲ Butifarra	▲ Pavo	▲ Carne magra	▲ Pollo
	▲ Atún	▲ Gallo	▲ Fogonero	▲ Marlin	▲ Merluza
guarniciones	▲ Patatas steakhouse	▲ Patatas bravas	▲ Patatas fritas	▲ Patata al horno	▲ Ratatouille
	▲ Pimiento italiano	▲ Verduritas al vapor	▲ Tomate al horno	▲ Aritos de cebolla	▲ Patata duquesa

Gazpacho
 Bistec de ternera opcional
 Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum

Julio	13 lunes	14 martes	15 miércoles	16 jueves	17 viernes
primeros	▲ Ensaladilla rusa ▲ Lasaña	▲ Fideuá ▲ Judías verdes a la madrileña	▲ Espaguetis dos salsas ▲ Verdura tricolor	▲ Paella valenciana ▲ Ensalada campera	▲ Revoltillo con ajos tiernos y gambas ▲ Ensalada de tomate con queso y albahaca
segundos	▲ Redondo de pavo a la catalana ▲ Pez vela con pimientos	▲ Magra a la gallega ▲ Rabas con limón	▲ Fricando de ternera ▲ Merluza con salsa de piquillo	▲ Costillar de cerdo en salsa de miel ▲ Bacalao a la llauna	▲ Pollo a l'ast ▲ Pescado s/m
plato extra	▲ Hamburguesa completa	▲ Arroz con tropezones y queso mascarpone	▲ Huevos estrellados con crujiente de jamón	▲ Salmón con verduras al vapor y timbal de patatas	▲ Pizza de mil hojas
wok / SANISIMO!	▲ Wok de macarrones con rape salteado y soja	▲ Rollito de ternera relleno de espinacas	▲ Wok de longaniza rota con setas y verduras	▲ Ensalada de quesos con vinagreta de frutos rojos	▲ Wok de cous cous con dados de pimiento y cerdo crujiente
régimen	▲ Zanahoria baby al vapor con patatas	▲ Judías verdes con patatas	▲ Verdura tricolor	▲ Brócoli al vapor	▲ Guisantes con patatas
plancha	▲ Chuleta de cerdo ▲ Platija	▲ Pavo ▲ Pez vela	▲ Lomo ▲ Calamar	▲ Pollo ▲ Merluza	▲ Salchichas ▲ Lengüadina
guarniciones	▲ Champiñones salteados con patatas ▲ Berenjena al horno	▲ Patatas al pimentón ▲ Arroz al curry	▲ Puré de patatas ▲ Sanfaina	▲ Patata gajo ▲ Pochas salteadas con cebollas	▲ Patatas bravas ▲ Zanahoria baby

Gazpacho
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 ▲ Brócoli salteado con bacon	▲ Lentejas a la riojana ▲ Ensalada griega	▲ Macarrones al gratén ▲ Guisantes con bacón	▲ Fideua con frutos del mar ▲ Crema 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 ▲ Gallo 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	▲ Magret de pato con guarnición	▲ Gratén de espárragos	▲ Dúo de pasta fresca dos salsas
wok / SANISIMO!	▲ Wok de pollo con salsa teriyaki	▲ Fritura andaluza con cordel de tinta de calamar	▲ Wok de cintas de calamar con arroz	▲ Chipirones a la plancha con ensalada de rúcula	▲ Wok de cerdo con col china y lombarda con jengibre
régimen	▲ Brócoli al vapor con patatas	▲ Coliflor al vapor con patatas	▲ Guisantes al vapor con patatas	▲ Judías verdes al vapor con patatas	▲ Crema fría de melón
plancha	▲ Carne magra ▲ Gallo	▲ Churrasco ▲ Merluza	▲ Conejo ▲ Salmón	▲ Lomo ▲ Marlín	▲ Pollo ▲ Trucha
guarniciones	▲ Sanfaina ▲ Patatas bravas	▲ Patata panadera ▲ Cebollitas perla	▲ Judías blancas con all i oli ▲ Tomate con orégano	▲ Pisto de calabacín ▲ Cous cous con menta fresca	▲ Ñogis al pesto rojo ▲ Verduritas braseadas

Gazpacho
Bistec de ternera opcional
Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum

MRT

Menú de la semana 31

del 27 al 31 de Julio

Julio	27	lunes	28	martes	29	miércoles	30	jueves	31	viernes
primeros	▲ Arroz a la cubana	▲ Salpicón de pescado y marisco	▲ Espirales con tomate y albahaca	▲ Arroz marinera	▲ Pimientos del piquillo de bacalao	▲ Panaché de verduras	▲ Berenjena rellena	▲ Ensalada alemana	▲ Espinacas a la catalana	
segundos	▲ Galta rustida	▲ Alitas adobadas	▲ Libritos de lomo	Redondo de ternera con gírgolas al vino tinto	▲ Jamoncitos de pollo a las finas hierbas	▲ Atún con cebolla al vino blanco	▲ Bacalao con muselina de ajos	▲ Merluza en salsa verde	▲ Pescado s/m	
plato extra	▲ Flamenquín ibérico	▲ Burritos con nachos	▲ Solomillo de cerdo al roquefort	▲ Carpaccio de ternera	▲ Tosta de salmón ahumado y salsa de mostaza con eneldo	▲ Wok de sepia salteada con verduras	▲ Caracoles de perca con patata al horno y verduras	▲ Wok de verduras gambas y almejas	▲ Wok de arroz largo tres sabores con fideos de tortilla	
wok / SANISIMO!	▲ Panaché de verduras	▲ Coles de Bruselas con patatas	▲ Judías verdes al vapor con patatas	▲ brócoli al vapor con patatas	▲ Espinacas al vapor	▲ Hamburguesa	▲ Lomo	▲ Pavo	▲ Churrasco	
régimen	▲ Fogonero	▲ Atún	▲ Salmón	▲ Merluza	▲ Platija	▲ Patata panadera	▲ Berenjenas	▲ Verduritas campestre	▲ Patata al romesco	
plancha	▲ Patata panadera	▲ Patatas gajo	▲ Patata steakhouse	▲ Dúo de pimientos asados	▲ Calabacín al horno	▲ Brócoli con pipas				

Gazpacho
 Bistec de ternera opcional
 Guarnición opcional – Patatas chips o mezclum