



UTE CLECE - G.H. DE LUZ
MARZO 2009
BASAL



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE	ALUBIAS A LA ASTURIANA	MENESTRA DE VERDURAS	PAELLA MIXTA	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDO PLATO	SAN JACOBO CON PATATAS CHIPS	FILETE DE GALLO CON SALSA MARINERA	ESTOFADO DE CERDO CON VERDURITAS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE DE ABADEJO CON FRITURA
POSTRE	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA	YOGUR

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ A LA ZAMORANA	SOPA DE COCIDO	PATATAS CON CARNE	LENTEJAS ESTOFADAS
SEGUNDO PLATO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	LENGUADO A LA MADRILEÑA CON CHIPS	COCIDO COMPLETO	SAN MARINO CON ENSALADA	HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL
POSTRE	PERA	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ARROZ A LA MILANESA	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIESTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
SEGUNDO PLATO	FILETE RUSO CON ENSALADA	PANGA A LA VIZCAINA	SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA		BACALAO CON SALSA DE TOMATE
POSTRE	FLAN	YOGUR	PERA		NARANJA

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CARNE GRATINADOS	CREMA DE PUERROS	POTAJE DE GARBANZOS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS CON FRITADA DE VERDURAS	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS	HAMBURGUESA CON TOMATE Y ENSALADA	ESTOFADO DE TERNERA	LENGUADO A LA ROMANA CON VERDURITAS
POSTRE	YOGUR	MACEDONIA DE FRUTAS	MANZANA	YOGUR	NARANJA

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	CREMA DE ZANAHORIAS	LENTEJAS CON VEGETALES
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SU SALSA	GALLO A LA GUIPUZCOANA
POSTRE	YOGUR	PERA

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es yodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua



UTE CLECE - G.H. DE LUZ
MARZO 2009
ALERGIA AL PESCADO



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE	ALUBIAS A LA ASTURIANA	MENESTRA DE VERDURAS	PAELLA MIXTA*	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDO PLATO	SAN JACOBO CON PATATAS CHIPS	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO	ESTOFADO DE CERDO CON VERDURITAS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE A LA PLANCHA
POSTRE	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA	YOGUR

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ A LA ZAMORANA	SOPA DE COCIDO	PATATAS CON CARNE	LENTEJAS ESTOFADAS
SEGUNDO PLATO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	PECHUGA DE POLLO A LA VILLAROY	COCIDO COMPLETO	FILETE DE TERNERA AL AJILLO CON ENSALADA	HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL
POSTRE	PERA	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ARROZ A LA MILANESA	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIESTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
SEGUNDO PLATO	FILETE RUSO CON ENSALADA	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURITAS	SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA		POLLO AL CHILINDRÓN
POSTRE	FLAN	YOGUR	PERA		NARANJA

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CARNE GRATINADOS	CREMA DE PUERROS	POTAJE DE GARBANZOS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS CON FRITADA DE VERDURAS	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS	HAMBURGUESA CON TOMATE Y ENSALADA	ESTOFADO DE TERNERA	GUISADO DE PAVO CON VERDURITAS
POSTRE	YOGUR	MACEDONIA DE FRUTAS	MANZANA	YOGUR	NARANJA

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	CREMA DE ZANAHORIAS	LENTEJAS CON VEGETALES
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SU SALSA	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURAS
POSTRE	YOGUR	PERA

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es yodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua
*SE ELABORAN SIN PESCADO



UTE CLECE - G.H. DE LUZ
MARZO 2009
MUSULMANES



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	MACARRONES CON QUESO Y TOMATE	ALUBIAS ESTOFADAS	MENESTRA DE VERDURAS	PAELLA MIXTA	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO CON PATATAS CHIPS	FILETE DE GALLO CON SALSA MARINERA	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURITAS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE DE ABADEJO CON FRITURA
POSTRE	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA	YOGUR

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ A LA ZAMORANA (SIN CERDO)	SOPA DE COCIDO	PATATAS CON CARNE (SIN CERDO)	LENTEJAS ESTOFADAS
SEGUNDO PLATO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	LENGUADO A LA MADRILEÑA CON CHIPS	COCIDO COMPLETO (SIN CERDO)	SAN MARINO CON ENSALADA	HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL
POSTRE	PERA	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ARROZ A LA MILANESA (SIN CERDO)	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIESTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
SEGUNDO PLATO	FILETE RUSO CON ENSALADA	PANGA A LA VIZCAINA	SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA		BACALAO CON SALSA DE TOMATE
POSTRE	FLAN	YOGUR	PERA		NARANJA

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CARNE GRATINADOS (SIN CERDO)	CREMA DE PUERROS	POTAJE DE GARBANZOS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS CON FRITADA DE VERDURAS	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS	HAMBURGUESA CON TOMATE Y ENSALADA	ESTOFADO DE TERNERA	LENGUADO A LA ROMANA CON VERDURITAS
POSTRE	YOGUR	MACEDONIA DE FRUTAS	MANZANA	YOGUR	NARANJA

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	CREMA DE ZANAHORIAS	LENTEJAS CON VEGETALES
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SU SALSA	GALLO A LA GUIPUZCOANA
POSTRE	YOGUR	PERA

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es yodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua



UTE CLECE - G.H. DE LUZ
MARZO 2009
CELIACOS



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE*	ALUBIAS A LA ASTURIANA	MENESTRA DE VERDURAS	PAELLA MIXTA	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDO PLATO	SAN JACOBO CON ENSALADA*	FILETE DE GALLO CON SALSA MARINERA	ESTOFADO DE CERDO CON VERDURITAS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE DE ABADEJO CON FRITURA*
POSTRE	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA	YOGUR

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	ESPIRALES BOLOÑESA*	ARROZ A LA ZAMORANA	SOPA DE COCIDO*	PATATAS CON CARNE	LENTEJAS ESTOFADAS
SEGUNDO PLATO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA*	LENGUADO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA*	COCIDO COMPLETO*	SAN MARINO CON ENSALADA*	HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL*
POSTRE	PERA	YOGUR	NARANJA	YOGUR	MANZANA

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ARROZ A LA MILANESA	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIESTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
SEGUNDO PLATO	FILETE RUSO CON ENSALADA*	PANGA A LA VIZCAINA	SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA*		BACALAO CON SALSA DE TOMATE*
POSTRE	FLAN	YOGUR	PERA		NARANJA

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CARNE GRATINADOS*	CREMA DE PUERROS	POTAJE DE GARBANZOS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE*
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS CON FRITADA DE VERDURAS	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS	HAMBURGUESA CON TOMATE Y ENSALADA*	ESTOFADO DE TERNERA	LENGUADO A LA ROMANA CON VERDURITAS*
POSTRE	YOGUR	MACEDONIA DE FRUTAS	MANZANA	YOGUR	NARANJA

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	CREMA DE ZANAHORIAS	LENTEJAS CON VEGETALES
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SU SALSA*	GALLO A LA GUIPUZCOANA
POSTRE	YOGUR	PERA

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es yodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua

* Se utilizará pasta especial para celíacos (harina de maíz) y carne sin gluten



UTE CLECE - G.H. DE LUZ
MARZO 2009
INTOLERANCIA A LA LACTOSA



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE	ALUBIAS A LA ASTURIANA	MENESTRA DE VERDURAS	PAELLA MIXTA	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDO PLATO	SAN JACOBO CON PATATAS CHIPS	FILETE DE GALLO CON SALSA MARINERA	ESTOFADO DE CERDO CON VERDURITAS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	FILETE DE ABADEJO CON FRITURA
POSTRE	FRUTA DEL TIEMPO	NARANJA	FRUTA DEL TIEMPO	MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ A LA ZAMORANA	SOPA DE COCIDO	PATATAS CON CARNE	LENTEJAS ESTOFADAS
SEGUNDO PLATO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	LENGUADO A LA MADRILEÑA CON CHIPS	COCIDO COMPLETO	SAN MARINO CON ENSALADA	HUEVOS COCIDOS A LA ANDALUZA
POSTRE	PERA	FRUTA DEL TIEMPO	NARANJA	FRUTA DEL TIEMPO	MANZANA

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ARROZ A LA MILANESA (SIN QUESO)	PURÉ DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIESTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
SEGUNDO PLATO	FILETE RUSO CON ENSALADA	PANGA A LA VIZCAINA	SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA		BACALAO CON SALSA DE TOMATE
POSTRE	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PERA		NARANJA

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	MACARRONES CON CARNE	PURÉ DE VERURAS	POTAJE DE GARBANZOS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS CON FRITADA DE VERDURAS	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS	HAMBURGUESA CON TOMATE Y ENSALADA	ESTOFADO DE TERNERA	LENGUADO A LA ROMANA CON VERDURITAS
POSTRE	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS	MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	NARANJA

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	PURÉ DE ZANAHORIAS	LENTEJAS CON VEGETALES
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS EN SU SALSA	GALLO A LA GUIPUZCOANA
POSTRE	YOGUR	PERA

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es iodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua