Menú Cocinas Centrales (línea fría) Mediterránea de catering y Servei d'apats. CURSO 17-18.

	11-sep.	12-sep.	13-sep.	14-sep.	15-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema ECO de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno Manzana Agua y Pan integral	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga Pera Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Plátano Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor Naranja Agua y Pan	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural Kiwi Agua y Pan
V. N.	E 630 PT 19,69 G 29,25 HC 70,70	E 664 PT 21,78 G 26,18 HC 85,61	E 682 PT 21,82 G 23,81 HC 94,79	E 645 PT 24,93 G 23,33 HC 85,77	E 610 PT 15,98 G 27,97 HC 75,24
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	18-sep.	19-sep.	20-sep.	21-sep.	22-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Manzana Agua y Pan integral	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf Pera Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Yogur Agua y Pan	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Alcachofas al vapor Plátano Agua y Pan	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Naranja Agua y Pan
V. N.	E 599 PT 18,55 G 23,55 HC 79,94	E 625 PT 25,28 G 25,72 HC 71,20	E 622 PT 21,31 G 26,78 HC 71,73	E 648 PT 20,39 G 24,09 HC 89,00	E 638 PT 26,45 G 23,00 HC 79,68
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	25-sep.	26-sep.	27-sep.	28-sep.	29-sep.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno Judías verdes salteadas Plátano Agua y Pan integral	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito ECO y huevo cocido) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga Manzana Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Lacitos boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Yogur Agua y Pan	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural Pera Agua y Pan	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Atún al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) Patatas panaderas al horno Kiwi Agua y Pan
V. N.	E 596 PT 19,46 G 29,95 HC 62,89	E 620 PT 20,58 G 22,81 HC 83,90	E 683 PT 24,42 G 25,81 HC 84,81	E 690 PT 23,26 G 28,17 HC 89,88	E 610 PT 21,06 G 29,60 HC 70,03
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.	6-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Naranja Agua y Pan integral	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Kiwi Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Plátano Agua y Pan	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Pera Agua y Pan	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado) Tortilla francesa Brócoli al vapor Manzana Agua y Pan
V. N.	E 617 PT 27,21 G 27,04 HC 66,20	E 673 PT 15,98 G 23,00 HC 101,84	E 609 PT 17,56 G 24,74 HC 80,61	E 601 PT 19,79 G 24,26 HC 76,48	E 666 PT 18,61 G 22,73 HC 94,13
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + CARNE + FRUTA/YOGUR

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; HC: Hidratos Carbono)

La fruta habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar a tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.