

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



	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.	13-oct.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO) Patatas panaderas al horno <b>NARANJA</b> Agua y Pan integral	Cazuela de patatas con choco (patatas, verduras y potón) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga <b>KIWI</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Códitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural <b>MANZANA</b> Agua y Pan	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada <b>PERA</b> Agua y Pan
V. N.	E 634 PT 20,47 G 30,05 A.g.s. 7,67 HC 75,60 Az. 12,21 Sal 2,72	E 600 PT 22,90 G 16,82 A.g.s. 2,57 HC 89,49 Az. 14,30 Sal 2,40	E 689 PT 25,23 G 26,74 A.g.s. 6,17 HC 83,81 Az. 25,36 Sal 1,68	E 592 PT 16,53 G 26,28 A.g.s. 4,14 HC 72,31 Az. 15,37 Sal 2,07	E 610 PT 22,56 G 29,30 A.g.s. 4,83 HC 61,88 Az. 15,16 Sal 0,89
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.	20-oct.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate <b>MANDARINA</b> Agua y Pan integral	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) <b>NARANJA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno Arroz pilaf <b>KIWI</b> Agua y Pan	Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate ECO y queso rallado) Tortilla francesa Zanahorias al horno <b>MANZANA</b> Agua y Pan
V. N.	E 627 PT 23,00 G 23,66 A.g.s. 4,08 HC 84,54 Az. 16,15 Sal 2,56	E 634 PT 24,31 G 22,95 A.g.s. 3,88 HC 81,41 Az. 10,40 Sal 1,65	E 695 PT 28,32 G 28,09 A.g.s. 5,89 HC 84,94 Az. 26,06 Sal 1,10	E 602 PT 20,00 G 25,36 A.g.s. 3,44 HC 74,78 Az. 15,53 Sal 0,83	E 661 PT 17,30 G 22,54 A.g.s. 5,84 HC 94,83 Az. 23,96 Sal 2,64
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR
	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.	27-oct.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Crema ECO de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno <b>MANZANA</b> Agua y Pan integral	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga <b>PERA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera) <b>MANDARINA</b> Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor <b>NARANJA</b> Agua y Pan	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural <b>KIWI</b> Agua y Pan
V. N.	E 630 PT 19,69 G 29,25 A.g.s. 6,25 HC 70,70 Az. 20,75 Sal 1,84	E 652 PT 25,33 G 23,15 A.g.s. 4,08 HC 85,79 Az. 18,45 Sal 2,08	E 643 PT 22,83 G 24,63 A.g.s. 4,83 HC 84,79 Az. 20,91 Sal 1,60	E 645 PT 24,93 G 23,33 A.g.s. 3,70 HC 85,77 Az. 12,53 Sal 2,44	E 610 PT 15,98 G 27,97 A.g.s. 4,40 HC 75,24 Az. 15,49 Sal 2,19
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	30-oct.	31-oct.	1-nov.	2-nov.	3-nov.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) <b>MANZANA</b> Agua y Pan integral	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf <b>PERA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Alcachofas al vapor <b>MANDARINA</b> Agua y Pan	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate <b>NARANJA</b> Agua y Pan
V. N.	E 599 PT 18,55 G 23,55 A.g.s. 4,05 HC 79,94 Az. 15,19 Sal 2,49	E 625 PT 25,28 G 25,72 A.g.s. 3,89 HC 71,20 Az. 12,11 Sal 0,83	E 622 PT 21,31 G 26,78 A.g.s. 6,09 HC 71,73 Az. 21,96 Sal 1,50	E 598 PT 20,09 G 23,98 A.g.s. 5,58 HC 79,00 Az. 15,36 Sal 1,74	E 638 PT 26,45 G 23,00 A.g.s. 4,49 HC 79,68 Az. 12,62 Sal 1,87
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; A.g.s.: ácidos grasos saturados; HC: Hidratos Carbono; Az.: azúcares)

En los días festivos se indica una propuesta recomendada de menú.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS 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 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.