

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

7-may.		8-may.		9-may.		10-may.		11-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)				
	Tortilla de patatas con calabacín	Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)	Tortilla francesa	Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)				
	Ensalada mezclada (lollo, achicoria, rúcula y escarola)	Arroz pilaf		Alcachofas al vapor	Ensalada de lechuga y tomate				
	MANZANA Agua y Pan integral	MANDARINA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	KIWI Agua y Pan	NARANJA Agua y Pan				
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal				
Propuesta Cenas	610 18,80 23,65 4,06 81,37 16,35 2,64	659 26,17 27,51 4,11 78,10 13,60 0,93	615 19,83 25,78 5,64 72,60 22,81 1,46	709 21,53 22,07 5,26 75,13 13,65 2,29	638 26,45 23,00 4,49 79,68 12,62 1,87				
14-may.		15-may.		16-may.		17-may.		18-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)	Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)				
	Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo (carne, cebolla, ajo)	Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)	Lacitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Tortilla de patatas con cebolla	Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)				
	Judías verdes salteadas	Ensalada de lechuga		Tomate natural	Patatas panaderas al horno				
	PLÁTANO Agua y Pan integral	NARANJA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	MANDARINA Agua y Pan	MANZANA Agua y Pan				
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal				
Propuesta Cenas	618 21,58 28,93 3,98 68,47 16,35 1,98	636 25,17 23,12 4,17 81,54 9,82 1,77	674 23,91 26,09 5,78 83,20 24,60 1,68	672 23,66 28,26 4,49 87,88 21,75 2,28	630 23,60 28,35 4,95 71,04 16,02 0,86				
21-may.		22-may.		23-may.		24-may.		25-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla)	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)				
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)	Tortilla francesa	Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)	Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla	Tortilla de patatas con calabacín				
	Ensalada de lechuga y tomate	Brócoli al vapor		Arroz pilaf	Ensalada mezclada (lollo, achicoria, rúcula y escarola)				
	NARANJA Agua y Pan integral	MANZANA Agua y Pan	KIWI Agua y Pan	PLÁTANO Agua y Pan	MANDARINA Agua y Pan				
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal				
Propuesta Cenas	617 27,21 27,04 4,48 66,20 7,14 1,05	707 18,77 18,90 5,40 81,52 18,19 2,78	607 15,83 28,84 5,08 72,06 15,09 1,18	710 21,95 22,19 6,70 91,95 17,81 1,43	651 15,68 22,69 3,87 99,84 20,46 3,40				
28-may.		29-may.		30-may.		31-may.		1-jun.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla)	Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)				
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO)	Salmón en filetes empanados	Coditos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Tortilla de patatas con cebolla	Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)				
	Patatas panaderas al horno	Ensalada de lechuga		Tomate natural	Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)				
	NARANJA Agua y Pan integral	MANZANA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	MANDARINA Agua y Pan	PLÁTANO Agua y Pan				
V. N.	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal	E PT G A.g.s. HC Az. Sal				
Propuesta Cenas	658 21,00 31,18 7,87 78,56 13,25 2,74	604 17,46 16,32 2,60 97,68 14,89 2,05	668 23,41 26,09 5,78 82,20 24,60 1,68	611 18,04 26,47 4,22 77,61 17,25 2,27	590 18,70 27,09 4,80 66,47 20,17 1,99				

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

En los días nuevos 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 RESPUESTO, 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!