

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

	9-abr. LUNES							10-abr. MARTES							11-abr. MIÉRCOLES							12-abr. JUEVES							13-abr. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate <b>NARANJA</b> Agua y Pan integral							Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado) Tortilla francesa Brócoli al vapor <b>MANZANA</b> Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) <b>ZUMO DE NARANJA</b> Agua y Pan							Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla Arroz pilaf <b>PLÁTANO</b> Agua y Pan							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) <b>MANDARINA</b> 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	ARROZ + CARNE + FRUTA							VERDURAS + PESCADO + FRUTA							PASTA + HUEVO + YOGUR							VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + FRUTA						
	16-abr. LUNES							17-abr. MARTES							18-abr. MIÉRCOLES							19-abr. JUEVES							20-abr. VIERNES						
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							Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga <b>MANZANA</b> Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Coditos 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>MANDARINA</b> Agua y Pan							Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) <b>PLÁTANO</b> 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	ENSALADA + PESCADO + FRUTA							VERDURAS + HUEVO + FRUTA							VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + CARNE + FRUTA							PASTA + HUEVO + FRUTA						
	23-abr. LUNES							24-abr. MARTES							25-abr. MIÉRCOLES							26-abr. JUEVES							27-abr. VIERNES						
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) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) <b>NARANJA</b> Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera) <b>YOGUR</b> Agua y Pan							Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) 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	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	VERDURAS + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							ARROZ + PESCADO + FRUTA							ENSALADA + HUEVO + FRUTA							PASTA + CARNE + FRUTA						
	30-abr. LUNES							1-may. MARTES							2-may. MIÉRCOLES							3-may. JUEVES							4-may. VIERNES						
Almuerzo	<i>FIESTA</i>							<i>FIESTA</i>							Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera) <b>YOGUR</b> Agua y Pan							Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor <b>MANZANA</b> Agua y Pan							Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural <b>MANDARINA</b> 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
Propuesta Cenas															ARROZ + PESCADO + YOGUR							ENSALADA + CARNE + FRUTA							PASTA + HUEVO + FRUTA						

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 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 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!