

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

mediterránea



	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-dic.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)	Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate ECO y queso rallado)
	Tortilla de patatas con calabacín	Fogonero al horno (pescado, ajo, cebolla)		Lomo de cerdo adobado al horno	Tortilla francesa
	Ensalada de lechuga y tomate MANDARINA Agua y Pan integral	Ensalada mezclum NARANJA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	Arroz pilaf KIWI Agua y Pan	Zanahorias al horno MANZANA Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 591 20,42 23,55 4,07 78,53 15,94 2,56	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 603 23,12 20,29 3,32 81,41 10,40 1,51	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 605 20,91 27,48 5,56 67,75 23,27 0,76	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 602 20,00 25,36 3,44 74,78 15,53 0,83	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 661 17,30 22,54 5,84 94,83 23,96 2,64
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA
	4-dic.	5-dic.	6-dic.	7-dic.	8-dic.
Almuerzo	Crema ECO de calabacín (calabacín, patata y cebolla)	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)
	Hamburguesa de vacuno al horno	Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)		Tortilla de patatas con cebolla	Salmón en filetes empanados
	Patatas panaderas al horno MANZANA Agua y Pan integral	Ensalada de lechuga PERA Agua y Pan	MANDARINA Agua y Pan	Brócoli al vapor NARANJA Agua y Pan	Tomate natural KIWI Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 657 20,06 25,87 7,15 69,64 21,00 1,33	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 652 25,33 23,15 4,08 85,79 18,45 2,08	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 643 22,83 24,63 4,83 84,79 20,91 1,60	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 645 24,93 23,33 3,70 85,77 12,53 2,44	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 610 15,98 27,97 4,40 75,24 15,49 2,19
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + PESCADO + YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA
	11-dic.	12-dic.	13-dic.	14-dic.	15-dic.
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)	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)		Tortilla francesa	Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)
	Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) MANZANA Agua y Pan integral	Arroz pilaf PERA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	Alcachofas al vapor MANDARINA Agua y Pan	Ensalada de lechuga y tomate NARANJA Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 599 18,55 23,55 4,05 79,94 15,19 2,49	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 625 25,28 25,72 3,89 71,20 12,11 0,83	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 604 19,64 25,59 5,60 71,57 21,86 1,29	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 598 20,09 23,98 5,58 79,00 15,36 1,74	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 638 26,45 27,97 4,40 79,68 12,62 1,87
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	18-dic.	19-dic.	20-dic.	21-dic.	22-dic.
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Lacitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)
	Lomo de cerdo adobado al horno	Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)		Tortilla de patatas con cebolla	Atún al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre)
	Judías verdes salteadas PLÁTANO Agua y Pan integral	Ensalada de lechuga MANZANA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	Tomate natural PERA Agua y Pan	Patatas panaderas al horno KIWI Agua y Pan
V. N .	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 596 19,46 23,95 4,27 62,89 19,04 0,82	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 620 20,50 22,81 4,09 83,90 17,42 2,14	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 695 25,73 26,74 6,17 84,81 25,36 1,68	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 690 23,26 28,17 4,47 89,88 20,75 2,23	E PT G A.g.s. HC Az. Sal 610 21,06 29,60 5,10 70,03 14,61 1,35
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + 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 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 monopatin, 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.

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

*mediterránea*

Aliment 