

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

mediterránea



	6-nov. LUNES							7-nov. MARTES							8-nov. MIÉRCOLES							9-nov. JUEVES							10-nov. 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 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 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	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 + HUEVO + FRUTA/YOGUR							VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR							ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR							PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR							ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR						
	13-nov. LUNES							14-nov. MARTES							15-nov. MIÉRCOLES							16-nov. JUEVES							17-nov. 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							Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado) Tortilla francesa Brócoli al vapor MANZANA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) MANDARINA Agua y Pan							Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf PERA Agua y Pan							Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) KIWI 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/YOGUR							VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR							PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR							VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR							ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR						
	20-nov. LUNES							21-nov. MARTES							22-nov. MIÉRCOLES							23-nov. JUEVES							24-nov. VIERNES						
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO) Patatas panaderas al horno NARANJA Agua y Pan integral							Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, Salmón en filetes empanados) Ensalada de lechuga KIWI Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Códitos boloñesa (pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera) YOGUR Agua y Pan							Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural MANZANA Agua y Pan							Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) PERA 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/YOGUR							VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR							VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR							ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR							PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR						
	27-nov. LUNES							28-nov. MARTES							29-nov. MIÉRCOLES							30-nov. JUEVES							1-dic. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate MANDARINA 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) NARANJA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera) YOGUR Agua y Pan							Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno Arroz pilaf KIWI Agua y Pan							Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate ECO y queso rallado) Tortilla francesa Zanahorias al horno 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	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR							ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR							ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR							ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR							PASTA + CARNE + 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.