

Menú Cocinas Centrales (línea fría) Mediterránea de catering y Servei d'apats. CURSO 18-19.



	4-feb.	5-feb.	6-feb.	7-feb.	8-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada de lechuga y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan	Macarrones con tomate (pasta y tomate) Salmón en filetes empanados Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan integral
V. N.	E 599 PT 27.69 G 22.09 A.g.s. 3.83 HC 71.02 Az. 10.91 Sal 1.17	E 612 PT 19.03 G 21.35 A.g.s. 3.00 HC 85.29 Az. 24.93 Sal 0.74	E 596 PT 22.21 G 22.97 A.g.s. 4.92 HC 65.74 Az. 19.34 Sal 1.01	E 587 PT 17.04 G 16.48 A.g.s. 2.60 HC 90.46 Az. 16.45 Sal 2.39	E 604 PT 13.88 G 17.13 A.g.s. 2.81 HC 99.37 Az. 21.73 Sal 0.91
Propuesta Cenas	PASTA + HUEVO + LÁCTEO	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA
	11-feb.	12-feb.	13-feb.	14-feb.	15-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Albóndigas de merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral
V. N.	E 605 PT 25.81 G 23.72 A.g.s. 4.00 HC 71.72 Az. 14.45 Sal 1.16	E 599 PT 25.58 G 23.60 A.g.s. 4.28 HC 69.38 Az. 11.45 Sal 0.82	E 562 PT 19.47 G 22.19 A.g.s. 5.37 HC 68.38 Az. 21.99 Sal 1.22	E 530 PT 13.16 G 17.31 A.g.s. 4.38 HC 83.47 Az. 15.63 Sal 1.23	E 594 PT 16.15 G 17.25 A.g.s. 5.30 HC 88.95 Az. 16.02 Sal 1.86
Propuesta Cenas	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURAS + PESCADO + FRUTA
	18-feb.	19-feb.	20-feb.	21-feb.	22-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz con guisantes (arroz vaporizado, guisantes y cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Ensalada de lechuga y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA Agua y Pan
V. N.	E 598 PT 16.26 G 18.57 A.g.s. 3.37 HC 96.08 Az. 13.93 Sal 2.38	E 557 PT 20.17 G 23.99 A.g.s. 4.27 HC 61.08 Az. 15.11 Sal 1.32	E 600 PT 16.63 G 19.17 A.g.s. 3.57 HC 88.81 Az. 17.82 Sal 1.35	E 572 PT 26.41 G 22.11 A.g.s. 3.84 HC 65.49 Az. 18.55 Sal 1.19	E 606 PT 21.66 G 23.01 A.g.s. 2.95 HC 72.59 Az. 11.12 Sal 1.66
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA
	25-feb.	26-feb.	27-feb.	28-feb.	1-mar.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Salmón en filetes empanados Tomate natural FRUTA FRESCA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria) FRUTA FRESCA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Guiso de verduras (alcachofa, zanahoria, guisantes, patata) Lacitos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA Agua y Pan integral	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA Agua y Pan integral
V. N.	E 587 PT 21.95 G 16.00 A.g.s. 2.48 HC 89.14 Az. 14.95 Sal 2.10	E 602 PT 16.28 G 18.94 A.g.s. 3.31 HC 85.62 Az. 21.95 Sal 1.09	E 557 PT 18.27 G 22.22 A.g.s. 5.37 HC 69.04 Az. 22.02 Sal 1.23	E 577 PT 15.86 G 17.32 A.g.s. 5.33 HC 85.65 Az. 15.45 Sal 1.88	E 587 PT 19.07 G 20.97 A.g.s. 2.80 HC 78.98 Az. 19.02 Sal 0.83
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA	ARROZ + PESCADO + LÁCTEO

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

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 en tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!