

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



	4-mar.	5-mar.	6-mar.	7-mar.	8-mar.
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Judías pintaas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria ECO, pimiento ECO)	Crema de verduras ECO (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)	Ensalada: lechuga, atún y maíz	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín ECO, pimiento ECO, tomate)	Cazuela de patatas con caella (patatas ECO, pescado, verduras ECO)
	Merluza al horno encorbollada (pescado, tomate, cebolla ECO)	Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)	Puchero (garbanzos, zanahoria ECO, patata ECO y pollo)	Tortilla francesa	Coditos con tomate (pasta y tomate)
Propuesta Cenas	Ensalada de lechuga	Arroz pilaf	YOGUR	Judías verdes ECO salteadas	Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda)
	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	ENSALADA + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + LÁCTEO	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral VERDURAS + HUEVO + FRUTA
Almuerzo	Crema de zanahorias ECO (zanahorias, patata, cebolla)	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento ECO)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria ECO, pimiento ECO)	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)
	Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate)	Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)	Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)	Tortilla de patatas	Fogonero al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento rojo)
Propuesta Cenas	Patatas panaderas ECO al horno	Menestra ECO salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	Tomate natural	Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria)
	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan PASTA + CARNE + FRUTA	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral VERDURAS + HUEVO + LÁCTEO
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria ECO, pimiento ECO)	Crema de calabacín ECO (calabacín, patata, cebolla)	Ensalada de lechuga, queso fresco y maíz	Macarrones con tomate (pasta y tomate)	Crema de calabaza (calabaza, patata ECO, cebolla ECO)
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)	Hamburguesa de ternera con cebolla al horno	Puchero (garbanzos, zanahoria ECO, patata ECO y pollo)	Marrajo al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde)	Tortilla de patatas con calabacín
Propuesta Cenas	Ensalada primavera (escarola lisa, rizada y col lombarda)	Arroz pilaf	YOGUR	Guisantes ECO salteados	Ensalada de lechuga
	PASTA + HUEVO + LÁCTEO	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan ENSALADA + CARNE + FRUTA	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral VERDURAS + PESCADO + FRUTA
Almuerzo	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín ECO, tomate, pimiento ECO)	Crema de verduras ECO (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz	Arroz 3 deliciosos vegetal (arroz vaporizado, zanahoria ECO, calabacín ECO, guisantes ECO)	Cazuela de patatas con caella (patatas ECO, pescado, verduras ECO)
	Fogonero al horno con salsa roja (pescado, tomate, pimiento ECO, cebolla ECO)	Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria ECO, pimiento ECO y chorizo)	Tortilla francesa	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)
Propuesta Cenas	Ensalada 4 estaciones (lechuga, col y zanahoria)	Patatas panaderas ECO al horno	YOGUR	Tomate natural	Ensalada de lechuga
	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral VERDURAS + PESCADO + FRUTA

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

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

En los días festivos se indica una propuesta recomendada de menú. REGLAMENTO 11669/2011. 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!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.