

Menú Cocinas In Situ Mediterránea de catering y Servei d'apats. CURSO 17-18.



11-sep. 12-sep. 13-sep. 14-sep. 15-sep.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------|---|--|---|---|--|
| Almuerzo | Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno Manzana Agua y Pan integral | Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga Pera Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo cocido Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Plátano Agua y Pan | Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Brócoli al vapor Naranja Agua y Pan | Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural Kiwi Agua y Pan |
| V. N. | E 634 PT 20,72 G 27,94 HC 75,43 | E 662 PT 22,11 G 25,14 HC 87,41 | E 680 PT 22,02 G 23,19 HC 95,87 | E 612 PT 17,84 G 24,69 HC 77,75 | E 623 PT 16,88 G 26,59 HC 80,12 |
| Propuesta Cenas | ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR | VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR | ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR | PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR |
| | 18-sep. | 19-sep. | 20-sep. | 21-sep. | 22-sep. |
| Almuerzo | Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Manzana Agua y Pan integral | Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf Pera Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Yogur Agua y Pan | Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Alcachofas al vapor Plátano Agua y Pan | Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Naranja Agua y Pan |
| V. N. | E 601 PT 17,35 G 23,15 HC 80,34 | E 631 PT 26,63 G 23,38 HC 75,25 | E 604 PT 19,64 G 25,59 HC 71,57 | E 648 PT 20,39 G 24,09 HC 89,00 | E 636 PT 26,78 G 21,96 HC 81,48 |
| Propuesta Cenas | VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR | PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR | VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR |
| | 25-sep. | 26-sep. | 27-sep. | 28-sep. | 29-sep. |
| Almuerzo | Crema 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 frito 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 frito, 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 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 645 PT 20,05 G 31,82 HC 69,65 | E 633 PT 21,11 G 22,63 HC 87,08 | E 682 PT 24,62 G 25,19 HC 85,89 | E 612 PT 16,16 G 24,54 HC 81,86 | E 615 PT 21,64 G 26,49 HC 76,98 |
| Propuesta Cenas | ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR | VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR | ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR | PASTA + PESCADO + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR |
| | 2-oct. | 3-oct. | 4-oct. | 5-oct. | 6-oct. |
| 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 | Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada mezclum (lollo, achicoria, rúcula y escarola) Kiwi Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Plátano Agua y Pan | Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Pera Agua y Pan | Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla francesa Brócoli al vapor Manzana Agua y Pan |
| V. N. | E 617 PT 27,21 G 27,04 HC 66,20 | E 673 PT 15,11 G 21,56 HC 104,04 | E 609 PT 17,56 G 24,74 HC 80,61 | E 600 PT 20,28 G 22,74 HC 78,78 | E 664 PT 18,94 G 21,69 HC 95,93 |
| Propuesta Cenas | PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR | VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR | ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR | ARROZ + CARNE + FRUTA/YOGUR |

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; HC: Hidratos Carbono)

La fruta habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

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.