

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

7-may.		8-may.		9-may.		10-may.		11-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria 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 Ensalada mezclada (lollo, achicoria, rúcula y escarola)	Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)	Arroz pilaf	Tortilla francesa Alcachofas al vapor	Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)				
	MANZANA Agua y Pan integral	MANDARINA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	KIWI Agua y Pan	NARANJA 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	610 18,80 23,65 4,06 81,37 16,35 2,64	659 26,17 27,51 4,11 78,10 13,60 0,93	615 19,83 25,78 5,64 72,60 22,81 1,46	709 21,53 22,07 5,26 75,13 13,65 2,29	638 26,45 23,00 4,49 79,68 12,62 1,87				
14-may.		15-may.		16-may.		17-may.		18-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate ECO y huevo cocido)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Lacitos boloñesa	Potaje de garbanzos con acelgas (legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)	Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)				
	Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo (carne, cebolla, ajo)	Merluza al horno (pescado, ajo, perejil)	(pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Tortilla de patatas con cebolla	Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)				
	Judías verdes salteadas PLÁTANO Agua y Pan integral	Ensalada de lechuga NARANJA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	Tomate natural MANDARINA Agua y Pan	Patatas panaderas 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	618 21,58 28,93 3,98 68,47 16,35 1,98	636 25,17 23,12 4,17 81,54 9,82 1,77	674 23,91 26,09 5,78 83,20 24,60 1,68	672 23,66 28,26 4,49 87,88 21,75 2,28	630 23,60 28,35 4,95 71,04 16,02 0,86				
21-may.		22-may.		23-may.		24-may.		25-may.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate ECO y queso rallado)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Alubias con chorizo	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Cebolla)	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate ECO)				
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)	Tortilla francesa	(legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)	Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla	Tortilla de patatas con calabacín				
	Ensalada de lechuga y tomate NARANJA Agua y Pan integral	Brócoli al vapor MANZANA Agua y Pan	KIWI Agua y Pan	Arroz pilaf PLÁTANO Agua y Pan	Ensalada mezclada (lollo, achicoria, rúcula y escarola) MANDARINA 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	617 27,21 27,04 4,48 66,20 7,14 1,05	707 18,77 18,90 5,40 81,52 18,19 2,78	607 15,83 28,84 5,08 72,06 15,09 1,18	710 21,95 22,19 6,70 91,95 17,81 1,43	651 15,68 22,69 3,87 99,84 20,46 3,40				
28-may.		29-may.		30-may.		31-may.		1-jun.	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Almuerzo	Crema ECO de calabaza (calabaza, patata y cebolla)	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes)	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y huevo cocido Coditos boloñesa	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, cebolla)	Salmorejo ECO (Tomate, Ajo, Pan)				
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate ECO)	Salmón en filetes empanados	(pasta, tomate ECO, carne picada de pollo y ternera)	Tortilla de patatas con cebolla	Caella al horno (pescado, ajo, cebolla)				
	Patatas panaderas al horno NARANJA Agua y Pan integral	Ensalada de lechuga MANZANA Agua y Pan	YOGUR Agua y Pan	Tomate natural MANDARINA Agua y Pan	Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) PLÁTANO 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	658 21,00 31,18 7,87 78,56 13,25 2,74	604 17,46 16,32 2,60 97,68 14,89 2,05	668 23,41 26,09 5,78 82,20 24,60 1,68	611 18,04 26,47 4,22 77,61 17,25 2,27	590 18,70 27,09 4,80 66,47 20,17 1,99				

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

En los días nuevos 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 RESPETO, 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!