



# COCINA CENTRAL

## ABRIL 2014

### Menú basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1 Entrante** Lechuga, tomate y maíz  
**1°** Arroz al horno  
**2°** Surtido de fiambres  
**Postre** Helado **Pan**  
Kcal 955 Glu 88 Lip 52 Pro 29  
**Cena** Verduras salteadas con salmón

**2 Entrante** Lechuga, zanahoria y aceitunas  
**1°** Tallarines a la boloñesa  
**2°** Tortilla de patata y cebolla  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 771 Glu 90 Lip 33 Pro 22  
**Cena** Menestra con caballa

**3 Entrante** Lechuga, espárragos y maíz  
**1°** Crema de legumbres  
**2°** Medallón halibut en salsa jalle  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 565 Glu 43 Lip 29 Pro 28  
**Cena** Pechuga de pollo y tomate natural

**4 Entrante** Lechuga, tomate y aceitunas  
**1°** Arroz a la cubana  
**2°** Miniempanadillas y rabas  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 967 Glu 94 Lip 28 Pro 19  
**Cena** Tortilla de jamón cocido

**7 Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria  
**1°** Lentejas con chorizo  
**2°** Pizza de atún  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 814 Glu 86 Lip 35 Pro 31  
**Cena** Tortilla francesa y champiñón

**8 Entrante** Lechuga, tomate y frutos secos  
**1°** Arroz "rossejat"  
**2°** Jamón york y queso tierno  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 893 Glu 97 Lip 29 Pro 28  
**Cena** Boqueron rebozado y verdura

**9 Entrante** Lechuga, zanahoria y espárragos  
**1°** Sopa de marisco  
**2°** Pollo finas hierbas con chips  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 574 Glu 42 Lip 27 Pro 37  
**Cena** Patatas gratinadas con jamón

**10 Entrante** Lechuga, tomate y aceitunas  
**1°** Crema de verduras  
**2°** Albóndigas a la jardinera  
**Postre** Actimel **Pan**  
Kcal 693 Glu 61 Lip 36 Pro 26  
**Cena** Trucha al horno con berenjena

**11 Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria  
**1°** Macarrones gratinados  
**2°** Varitas de merluza  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 882 Glu 99 Lip 35 Pro 31  
**Cena** Judías verdes con tomate

**14 Entrante** Lechuga, zanahoria y aceitunas  
**1°** Patatas a la marinera  
**2°** Burguer de pollo con tomate  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 496 Glu 55 Lip 25 Pro 8  
**Cena** Brocheta de gambas y verduras

**15 Entrante** Lechuga, maíz y espárragos  
**1°** Cazuela garbanzos y chorizo  
**2°** Tortilla de calabacín  
**Postre** Helado **Pan**  
Kcal 812 Glu 70 Lip 43 Pro 29  
**Cena** Merluza con cebolla y tomate

**16 Entrante** Lechuga, zanahoria y tomate  
**1°** Paella valenciana  
**2°** Surtido de fiambres  
**Postre** Fruta y Mona pascua **Pan**  
Kcal 812 Glu 78 Lip 43 Pro 23  
**Cena** Crema de hortalizas

**17** FESTIVO

**18** FESTIVO

**21** FESTIVO

**22** FESTIVO

**23** FESTIVO

**24** FESTIVO

**25** FESTIVO

**28** FESTIVO

**29 Entrante** Lechuga, maíz y frutos secos  
**1°** Arroz a banda con ajoaceite  
**2°** Merluza del cabo a la andaluza  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 820 Glu 79 Lip 39 Pro 35  
**Cena** Tortilla de queso

**30 Entrante** Lechuga, tomate y zanahoria  
**1°** Sopa de ave  
**2°** Pollo al limón con chips  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 809 Glu 60 Lip 43 Pro 41  
**Cena** Ensaladilla rusa

**31** FESTIVO

**31** FESTIVO

