



NOVIEMBRE

MENÚ BASAL

COCINA CENTRAL



UNE-EN ISO 9001

UNE-EN ISO 14001

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
2

3
4

5
6

7
8
FIESTA

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

5 Ensalada. Lechuga, maíz y soja Pan.
1º Lentejas con chorizo
2º Tilapia con salsa marinera
Postre: Fruta
Cena: Pechuga a la plancha con verduras

Kcal. 798
Prot. 55.5g
Lipi. 25.8g
HC. 76.3g

6 Ensalada. Lechuga, espárragos y aceitunas Pan.
1º Macarrones con bacon
2º Surtido de entremeses
Postre: Fruta
Cena: Merluza con pimiento asado

Kcal. 767
Prot. 29.8g
Lipi. 29.8g
HC. 89.9g

7 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria Pan.
1º Guisado de albóndigas
2º Tortilla de patatas
Postre: Fruta
Cena: Chuleta de cordero con berenjena

Kcal. 792
Prot. 34.6g
Lipi. 38.6g
HC. 71.1g

8 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas Pan.
1º Arroz al horno
2º Caella con salsa vasca
Postre: Natillas
Cena: Ternera plancha con pisto

Kcal. 811
Prot. 34.1g
Lipi. 37.8g
HC. 80.6g

9 Ensalada. Lechuga, pimiento y soja Pan.
1º Sopa de ave
2º Pollo al horno con salsa provenzal
Postre: Fruta
Cena: Pizza cuatro estaciones

Kcal. 744
Prot. 40.6g
Lipi. 24.9g
HC. 81.6g

12 Ensalada. Lechuga, zanahoria y espárragos Pan.
1º Patatas riojanas
2º Bacalao con salsa verde
Postre: Fruta
Cena: Solomillo con verduras plancha

Kcal. 789
Prot. 56.3g
Lipi. 32.2g
HC. 63.7g

13 Ensalada. Lechuga, aceitunas y maíz Pan.
1º Sopa de lluvia
2º Hamburguesa de ternera con salsa de tomate
Postre: Fruta
Cena: Mero con salsa verde con patata hervida

Kcal. 765
Prot. 27.2g
Lipi. 28.6g
HC. 94.3g

14 Ensalada. Lechuga, espárragos y pipas Pan.
1º Potaje de garbanzos
2º Lomo adobado con verduras salteadas
Postre: Fruta
Cena: Sardinas a la plancha con menestra

Kcal. 824
Prot. 34.5g
Lipi. 33.6g
HC. 86.4g

15 Ensalada. Lechuga, maíz y aceitunas Pan.
1º Arroz a la cubana
2º Jamón york y queso
Postre: Yogur
Cena: Brocheta de gambas, rape y verduras

Kcal. 776
Prot. 32g
Lipi. 40.9g
HC. 68g

16 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz Pan.
1º Crema de verduras
2º Caprichos de mar con mahonesa
Postre: Fruta
Cena: Ternera con puré de patata

Kcal. 803
Prot. 23.5g
Lipi. 41.2g
HC. 19.6g

19 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria Pan.
1º Guisado de calamar
2º Longanizas con pisto
Postre: Fruta
Cena: Pollo al horno con verduras

Kcal. 898
Prot. 45.3g
Lipi. 40g
HC. 84g

20 Ensalada. Lechuga, soja y maíz Pan.
1º Fabada asturiana
2º Pizza cuatro estaciones
Postre: Fruta
Cena: Hamburguesa con queso fresco

Kcal. 812
Prot. 36.7g
Lipi. 31.1g
HC. 84.9g

21 Ensalada. Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan.
1º Fideuà de marisco
2º Croquetas de jamón con mahonesa
Postre: Fruta
Cena: Revuelto de ajos tiernos y tomate natural

Kcal. 761
Prot. 30.6g
Lipi. 33g
HC. 80.8g

22 Ensalada. Lechuga, tomate y atún Pan.
1º Paella valenciana
2º Surtido de entremeses
Postre: Flan de vainilla
Cena: Calamar plancha con verduras

Kcal. 809
Prot. 35.2g
Lipi. 32.4g
HC. 92.4g

23 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas Pan.
1º Sopa minestrone
2º Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa
Postre: Fruta
Cena: Dorada con pimiento y patata asada

Kcal. 720
Prot. 30.5g
Lipi. 30.9g
HC. 75.4g

26 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria Pan.
1º Lentejas con verduras
2º Atún empanado con ketchup
Postre: Fruta
Cena: Lomo adobado con tomate natural

Kcal. 744
Prot. 33.2g
Lipi. 27.8g
HC. 81.2g

27 Ensalada. Lechuga, tomate y soja Pan.
1º Macarrones boloñesa
2º Frankfurt con salsa de mostaza
Postre: Fruta
Cena: Escalibada con caballa plancha

Kcal. 915
Prot. 37.2g
Lipi. 40.1g
HC. 94.5g

28 Ensalada. Lechuga, tomate y soja Pan.
1º Sopa de pescado
2º Roti de pavo con salsa de manzana
Postre: Fruta
Cena: Hervido valenciano con atún

Kcal. 799
Prot. 50.2g
Lipi. 26.4g
HC. 83.1g

29 Ensalada. Lechuga, tomate y soja Pan.
1º Arroz "rossejat"
2º Caella con salsa de tomate
Postre: Yogurt
Cena: Pannini de jamón york y queso

Kcal. 900
Prot. 54.4g
Lipi. 33.3g
HC. 91.9g

30 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz Pan.
1º Guisado de magritos con verduras
2º Nuggets de pollo con mahonesa
Postre: Fruta
Cena: Papillot de merluza con verduras

Kcal. 859
Prot. 41.2g
Lipi. 36.9g
HC. 85.8g



NOVEMBRE

MENÚ BASAL

CUINA CENTRAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Placeholder for Monday menu items.

Placeholder for Tuesday menu items.

Placeholder for Wednesday menu items.

1
FESTIU

2 Amanida. Enciam, tomata i dacsà
Pa.
1^r Crema de carabassa
2ⁿ Nuggets de pollastre i croquetes
Postres: Fruita
Sopar: Bacallaret amb amanida

Kcal. 829
Prot. 23.7g
Lipi. 44.1g
HC. 78.5g

5 Amanida. Enciam, dacsà i soja
Pa.
1^r Llentilles amb xoriç
2ⁿ Tilàpia amb salsa marinera
Postres: Fruita
Sopar: Pit de pollastre planxa amb verdures

Kcal. 798
Prot. 55.5g
Lipi. 25.8g
HC. 76.3g

6 Amanida. Enciam, espàrrecs i olives
Pa.
1^r Macarrons amb bacó
2ⁿ Assortiment de companatges
Postres: Fruita
Sopar: Lluç amb pebre torrat

Kcal. 767
Prot. 29.8g
Lipi. 29.8g
HC. 89.9g

7 Amanida. Enciam, dacsà i carlota
Pa.
1^r Guisat de mandonguilles
2ⁿ Truita de creïlles
Postres: Fruita
Sopar: Xulla de corder amb albergínia

Kcal. 792
Prot. 34.6g
Lipi. 38.6g
HC. 71.1g

8 Amanida. Enciam, tomata i olives
Pa.
1^r Arròs al forn
2ⁿ Caella amb salsa basca
Postres: Natilles
Sopar: Vedella planxa amb samfaina

Kcal. 811
Prot. 34.1g
Lipi. 37.8g
HC. 80.6g

9 Amanida. Enciam, pebre i soja
Pa.
1^r Sopa d'au
2ⁿ Pollastre al forn amb salsa provençal
Postres: Fruita
Sopar: Pizza quatre estacions

Kcal. 744
Prot. 40.6g
Lipi. 24.9g
HC. 81.6g

12 Amanida. Enciam, carlota i espàrrecs
Pa.
1^r Creïlles riojanes
2ⁿ Bacallà amb salsa verda
Postres: Fruita
Sopar: Entrecot amb verdures planxa

Kcal. 789
Prot. 56.3g
Lipi. 32.2g
HC. 63.7g

13 Amanida. Enciam, olives i dacsà
Pa.
1^r Sopa de pluja
2ⁿ Hamburguesa de vedella amb salsa de tomata
Postres: Fruita
Sopar: Nero amb salsa verda i creïlla bullida

Kcal. 765
Prot. 27.2g
Lipi. 28.6g
HC. 94.3g

14 Amanida. Enciam, espàrrecs i pipes
Pa.
1^r Potatge de cigrons
2ⁿ Llomello adobat amb verdures saltejades
Postres: Fruita
Sopar: Sardines planxa amb minestra

Kcal. 824
Prot. 34.5g
Lipi. 33.6g
HC. 86.4g

15 Amanida. Enciam, dacsà i olives
Pa.
1^r Arròs a la cubana
2ⁿ Pernil dolç i formatge
Postres: Iogurt
Sopar: Brotxeta de gambes, rape i verdures

Kcal. 776
Prot. 32g
Lipi. 40.9g
HC. 68g

16 Amanida. Enciam, tomata i dacsà
Pa.
1^r Crema de verdures
2ⁿ Capritxos de mar amb maonesa
Postres: Fruita
Sopar: Vedella amb puré de creïlla

Kcal. 803
Prot. 23.5g
Lipi. 41.2g
HC. 19.6g

19 Amanida. Enciam, dacsà i carlota
Pa.
1^r Guisat de calamar
2ⁿ Llonganisses amb samfaina
Postres: Fruita
Sopar: Pollastre al forn amb verdures

Kcal. 898
Prot. 45.3g
Lipi. 40g
HC. 84g

20 Amanida. Enciam, soja i dacsà
Pa.
1^r Favada Asturiana
2ⁿ Pizza quatre estacions
Postres: Fruita
Sopar: Hamburguesa amb formatge fresc

Kcal. 812
Prot. 36.7g
Lipi. 31.1g
HC. 84.9g

21 Amanida. Enciam, carlota i olives
Pa.
1^r Fideuà de marisc
2ⁿ Croquetes de pernil amb maonesa
Postres: Fruita
Sopar: Remenat de alls tendres i tomata natural

Kcal. 761
Prot. 30.6g
Lipi. 33g
HC. 80.8g

22 Amanida. Enciam, tomata i tonyina
Pa.
1^r Paella valenciana
2ⁿ Assortiment de companatges
Postres: Flam de vainilla
Sopar: Calamar planxa amb verdures

Kcal. 809
Prot. 35.2g
Lipi. 32.4g
HC. 92.4g

23 Amanida. Enciam, tomata i olives
Pa.
1^r Sopa minestrone
2ⁿ Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa
Postres: Fruita
Sopar: Orada amb pebre i creïlla torrada

Kcal. 720
Prot. 30.5g
Lipi. 30.9g
HC. 75.4g

26 Amanida. Enciam, dacsà i carlota
Pa.
1^r Llentilles amb verdures
2ⁿ Tonyina arreballada amb quetxup
Postres: Fruita
Sopar: Llomello adobat amb tomata natural

Kcal. 744
Prot. 33.2g
Lipi. 27.8g
HC. 81.2g

27 Amanida. Enciam, tomata i soja
Pa.
1^r Macarrons bolonyesa
2ⁿ Frankfurt amb salsa de mostassa
Postres: Fruita
Sopar: Escalivada amb cavalla planxa

Kcal. 915
Prot. 37.2g
Lipi. 40.1g
HC. 94.5g

28 Amanida. Enciam, tomata i soja
Pa.
1^r Sopa de peix
2ⁿ Roti de titot amb salsa de poma
Postres: Fruita
Sopar: Bullit valencià amb tonyina

Kcal. 799
Prot. 50.2g
Lipi. 26.4g
HC. 83.1g

29 Amanida. Enciam, tomata i olives
Pa.
1^r Llentilles amb xoriç
2ⁿ Truita de creïlles
Postres: Fruita
Sopar: Pannini de pernil dolç i formatge

Kcal. 900
Prot. 54.4g
Lipi. 33.3g
HC. 91.9g

27 Amanida. Enciam, tomata i dacsà
Pa.
1^r Guisat de magrets amb verdures
2ⁿ Nuggets de pollastre amb maonesa
Postres: Fruita
Sopar: Papillot de lluç amb verdures

Kcal. 859
Prot. 41.2g
Lipi. 36.9g
HC. 85.5g