

DICIEMBRE 2012

COCINA CENTRAL
MENÚ BASAL



UNE-EN ISO 9001

UNE-EN ISO 14001

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Ensalada. Lechuga, maíz y soja
Pan.

1º Lentejas con chorizo

2º Lomo de merluza con salsa vizcaína

Postre: Fruta

Cena: Pechuga de pollo con verduras plancha

Kcal. 761
Prot. 37.1g
Lipi. 43.9g
HC. 50.3g

10 Ensalada. Lechuga, maíz y soja
Pan.

1º Crema de calabaza

2º Hamburguesa de ternera con ketchup

Postre: Fruta

Cena: Lubina con pimiento asado

Kcal. 623
Prot. 26.4g
Lipi. 31.2g
HC. 52.1g

17 Ensalada. Lechuga, zanahoria y espárragos
Pan.

1º Crema de calabacín

2º Chuletas de pavo a las finas hierbas

Postre: Fruta

Cena: Mero y patatas al horno

Kcal. 793
Prot. 37.8g
Lipi. 34.2g
HC. 75.6g

4 Ensalada. Lechuga, espárragos y aceitunas
Pan.

1º Arroz a la cubana

2º Entremeses

Postre: Fruta

Cena: Dorada con salsa verde encebollada

Kcal. 906
Prot. 36.1g
Lipi. 51.1g
HC. 70.3g

11 Ensalada. Lechuga, espárragos y aceitunas
Pan.

1º Fideuà de carne

2º Lomo de caella con salsa vasca

Postre: Fruta

Cena: Lomo adobado con salsa de tomate

Kcal. 826
Prot. 54.2g
Lipi. 35.7g
HC. 64.9g

18 Ensalada. Lechuga, aceitunas y maíz
Pan.

1º Tallarines a la boloñesa

2º Cola de bacalao con salsa marinera

Postre: Fruta

Cena: Chuletas de cordero con pisto

Kcal. 730
Prot. 52.3g
Lipi. 34.9g
HC. 74.4g

5 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria
Pan.

1º Sopa de cocido con menudillos

2º Pollo al horno con hierbas provenzales

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de espárragos con ensalada

Kcal. 686
Prot. 31.3g
Lipi. 29.1g
HC. 57.1g

12 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria
Pan.

1º Potaje de garbanzos

2º Tortilla de patata y cebolla

Postre: Fruta

Cena: Ensalada completa con queso fresco

Kcal. 765
Prot. 32.4g
Lipi. 32.1g
HC. 77.9g

19 Ensalada. Lechuga, espárragos y pipas
Pan.

1º Paella valenciana

2º Jamón serrano y queso manchego

Postre: Fruta

Cena: Verduras al horno y calamar plancha

Kcal. 697
Prot. 24.6g
Lipi. 28.0g
HC. 83.0g

6 FIESTA

13 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas
Pan.

1º Sopa de marisco

2º Pechuga de empanada con verduras

Postre: Natillas

Cena: Tortilla francesa con pavo

Kcal. 663
Prot. 26.7g
Lipi. 25.6g
HC. 74.1g

20 Ensalada. Lechuga, maíz y aceitunas
Pan.

1º Fabada asturiana

2º Longanizas con tomate

Postre: Fruta

Cena: Revuelto de ajos tiernos y gambitas

Kcal. 655
Prot. 33.6g
Lipi. 35.3g
HC. 43.5g

7 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz
Pan.

1º Macarrones con atún

2º Varitas de merluza con mayonesa

Postre: Fruta

Cena: Hervido valenciano con queso fresco

Kcal. 772
Prot. 30.9g
Lipi. 38.4g
HC. 72.0g

14 Ensalada. Lechuga, pimiento y soja
Pan.

1º Arròs al forn

2º Entremeses

Postre: Fruta

Cena: Hamburguesa con ketchup

Kcal. 775
Prot. 26.2g
Lipi. 42.2g
HC. 68.9g

21 Refrescos, patatas chips y snacks
Pan.

1º Sopa de navidad

2º Pollo a la sidra

Postre: Postre especial

Cena: Crema de calabacín y sepia plancha

Kcal. 1131
Prot. 46.1g
Lipi. 59.6g
HC. 98.7g



DESEMBRE

CUINA CENTRAL

MENÚ BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Amanida. Enciam, dacsà i carlota
Pa.

1^r Llentilles amb xoriç
2ⁿ Llom de lluç amb salsa biscaïna
Postres: Fruita

Sopar: Pit de pollastre amb verdures planxa

Kcal. 761
Prot. 37.1g
Lipi. 43.9g
HC. 50.3g

10 Amanida. Enciam, dacsà i soja
Pa.

1^r Crema de carbassa
2ⁿ Hamburguesa de vedella amb quetxup
Postres: Fruita

Sopar: Llobarro amb pebrot torrat

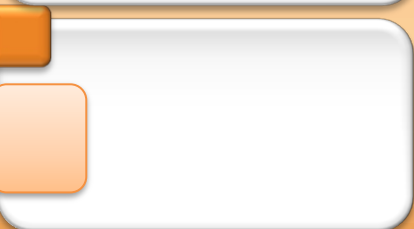
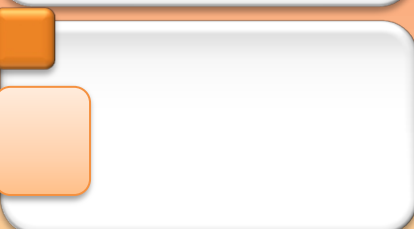
Kcal. 523
Prot. 26.4g
Lipi. 21.2g
HC. 52.1g

17 Amanida. Enciam, carlota i espàrrecs
Pa.

1^r Crema de carbasseta
2ⁿ Xulles de titot a les fines herbes
Postres: Fruita

Sopar: Nero i creïlles al forn

Kcal. 793
Prot. 37.8g
Lipi. 34.2g
HC. 75.6g



4 Amanida. Enciam, tomata i soja
Pa.

1^r Arròs a la cubana
2ⁿ Assortiment de companatges
Postres: Fruita

Sopar: Orada amb salsa verda encebada

Kcal. 906
Prot. 36.1g
Lipi. 51.1g
HC. 70.3g

11 Amanida. Enciam, espàrrecs i olives
Pa.

1^r Fideuà de carn
2ⁿ Cua de bacallà arrebossat
Postres: Fruita

Sopar: Llomello adobat amb salsa de tomata

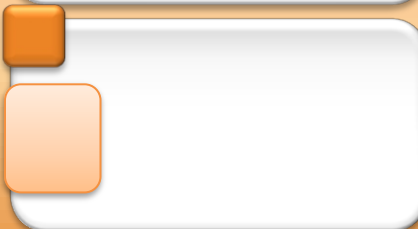
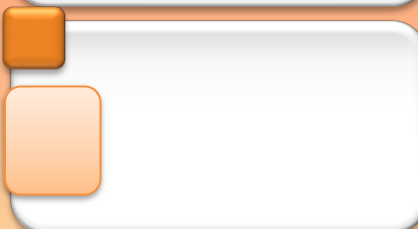
Kcal. 826
Prot. 54.2g
Lipi. 35.7g
HC. 64.9g

18 Amanida. Enciam, olives i dacsà
Pa.

1^r Tallarins a la bolonyesa
2ⁿ Doré de lluç amb maonesa
Postres: Fruita

Sopar: Xulles de corder amb samfaina

Kcal. 730
Prot. 52.3g
Lipi. 34.9g
HC. 74.4g



5 Amanida. Enciam, carlota i dacsà
Pa.

1^r Sopa de putxero amb menudets
2ⁿ Pollastre al forn amb herbes provençals
Postres: Iogurt

Sopar: Trita d'espàrrecs amb amanida

Kcal. 586
Prot. 36.1g
Lipi. 29.1g
HC. 47.1g

12 Amanida. Enciam, dacsà i carlota
Pa.

1^r Potatge de cigrons
2ⁿ Trita de creïlla i ceba
Postres: Fruita

Sopar: Amanida completa amb formatge fresc

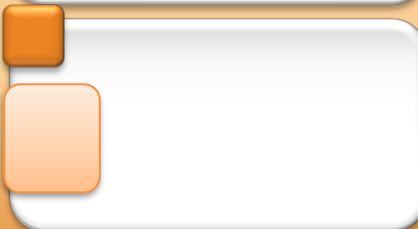
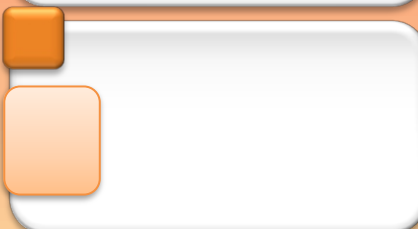
Kcal. 765
Prot. 32.4g
Lipi. 32.1g
HC. 77.9g

19 Amanida. Enciam, espàrrecs i pipes
Pa.

1^r Paella valenciana
2ⁿ Pernil salat i formatge manxec
Postres: Fruita

Sopar: Verdures al forn i calamar planxa

Kcal. 697
Prot. 24.6g
Lipi. 28.0g
HC. 83.0g



6

FESTIU

13 Amanida. Enciam, tomata i olives
Pa.

1^r Sopa de marisc
2ⁿ Pit de pollastre empanat amb verdures
Postres: Natilles

Sopar: Trita francesa amb titot

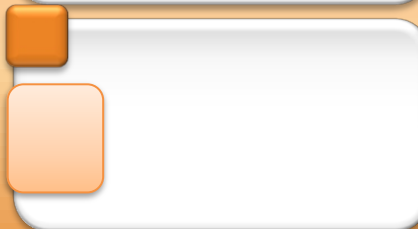
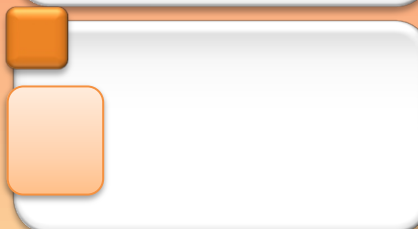
Kcal. 663
Prot. 26.7g
Lipi. 25.6g
HC. 74.1g

20 Amanida. Enciam, dacsà i olives
Pa.

1^r Favada asturiana
2ⁿ Llonganisses amb tomata
Postres: Fruita

Sopar: Remenat d'all tendres i gambetes

Kcal. 655
Prot. 33.6g
Lipi. 35.3g
HC. 43.5g



7 Amanida. Enciam, tomata i espàrrecs
Pa.

1^r Macarrons amb tonyina
2ⁿ Varettes de lluç amb maonesa
Postres: Fruita

Sopar: Bullit valencià amb formatge fresc

Kcal. 772
Prot. 30.9g
Lipi. 38.4g
HC. 72.0g

14 Amanida. Enciam, pebrot i soja
Pa.

1^r Arròs al forn
2ⁿ Assortiment de companatges
Postres: Fruita

Sopar: Hamburguesa amb quetxup

Kcal. 775
Prot. 26.2g
Lipi. 42.2g
HC. 68.9g

21 Refrescs. Creïlles xip i snacks
Pa.

1^r Sopa de Nadal
2ⁿ Pollastre a la sidra
Postres: Especials

Sopar: Crema de carbasseta i sèpia planxa

Kcal. 1131
Prot. 46.1g
Lipi. 59.6g
HC. 90.8g

