



ABRIL 2013

COCINA CENTRAL
MENÚ BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Ensalada. Lechuga, maíz, pipas y aceitunas Pan.

1º Lentejas de la abuela

2º Pizza de york y queso

Postre: Fruta

Cena: Hervido valenciano y salmón plancha

Kcal. 794
Prot. 38.5
Lipi. 26.7
HC. 97.4

Ensalada. Lechuga, aceitunas, soja y maíz Pan.

1º Arroz a la cubana

2º Flamenquin de york y queso

Postre: Fruta

Cena: Merluza plancha con tomate

Kcal. 794
Prot. 35.7
Lipi. 29.8
HC. 96.4

Ensalada. Lechuga, soja, zanahoria y maíz Pan.

1º Potaje de garbanzos

2º Tortilla de patata

Postre: Fruta

Cena: Bacaladilla con berenjena romana

Kcal. 824
Prot. 25.7
Lipi. 27.8
HC. 93.6

Ensalada. Lechuga, tomate, espárragos y soja Pan.

1º Sopa de lluvia

2º Roti de pavo con salsa de manzana

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de patatas con queso fresco

Kcal. 726
Prot. 35.9
Lipi. 24.8
HC. 83.2

Tamar

Ensalada. Lechuga, zanahoria, soja y tomate Pan.

1º Macarrones boloñesa

2º Filete de granadero empanado con mahonesa

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de espárragos con ensalada

Kcal. 805
Prot. 29.4
Lipi. 31.2
HC. 85.4

Ensalada. Lechuga, espárragos, remolacha y pipas Pan.

1º Sopa de cocido

2º Jamoncitos de pollo al horno con chips

Postre: Fruta

Cena: Verduras al vapor con sepia plancha

Kcal. 814
Prot. 28.7
Lipi. 36.2
HC. 87.7

Ensalada. Lechuga, zanahoria, pipas y aceitunas Pan.

1º Crema de verduras

2º Chuleta de pavo a las finas hiervas

Postre: Fruta

Cena: Filete de atún con canónigos

Kcal. 738
Prot. 38.8
Lipi. 33.5
HC. 97.4

Ensalada. Lechuga, espárragos, maíz y aceitunas Pan.

1º Paella valenciana

2º Jamón serrano y queso

Postre: Natillas

Cena: Judías verdes y panga a la romana

Kcal. 815
Prot. 22.2
Lipi. 36.7
HC. 83.1

Ensalada. Lechuga, maíz, remolacha y aceitunas Pan.

1º Fideuà de marisco

2º Fiambres surtidos

Postre: Yogur

Cena: Revuelto de gambitas y ajos tiernos

Kcal. 873
Prot. 40.5
Lipi. 33.5
HC. 90.8

Ensalada. Lechuga, tomate, maíz y atún Pan.

1º Arroz al horno

2º Jamón de mar y queso

Postre: Helado

Cena: Menestra con jamón y espárragos

Kcal. 865
Prot. 37.8
Lipi. 35.9
HC. 97.4

Ensalada. Lechuga, zanahoria, espárragos y soja Pan.

1º Sopa de lluvia

2º Pollo a la pepitoria

Postre: Fruta

Cena: Brocheta de rape y verduras

Kcal. 784
Prot. 38.5
Lipi. 40.8
HC. 87.2

Ensalada. Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan.

1º Tallarines con bacón y queso

2º Bacalao con salsa de marinera

Postre: Fruta

Cena: Cordero plancha con puré de patata

Kcal. 794
Prot. 38.5
Lipi. 27.3
HC. 87.2

Ensalada. Lechuga, zanahoria, espárragos y maíz Pan.

1º Espaguetis con atún

2º Salchichas frankfurt en salsa de mostaza

Postre: Fruta

Cena: Alitas de pollo horno con ensalada

Kcal. 834
Prot. 36.8
Lipi. 34.7
HC. 98.2