



**JUNIO 2013**  
COCINA CENTRAL  
MENÚ BASAL



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**3** Ensalada. Lechuga, tomate y soja  
Pan.  
**10** Crema de calabacín y zanahoria  
**20** Varitas de merluza y empanadillas  
Postre: Fruta  
Cena: Pechuga de pollo saltada y ensalada

**4** Ensalada. Lechuga, espárragos y acelunas  
Pan.  
**10** Arroz a la cubana  
**20** Entremeses variados  
Postre: Helado  
Cena: Ensaladilla rusa

**5** Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria  
Pan.  
**10** Sopa hortelana  
**20** Pollo al horno con salsa barbacoa  
Postre: Fruta  
Cena: Pascadilla rebozada con berenjena

**6** Ensalada. Lechuga, tomate y acelunas  
Pan.  
**10** Lentejas con chorizo  
**20** Frankfurt con salsa de mostaza  
Postre: Yogur  
Cena: Salmorejo con huevo duro

**7** Ensalada. Lechuga, zanahoria y soja  
Pan.  
**10** Macarrones con atún  
**20** Filete de tilapia con tomate  
Postre: Fruta  
Cena: Ternera a la plancha y ensalada

**10** Ensalada. Lechuga, zanahoria y espárragos  
Pan.  
**10** Guisado de albondigas  
**20** Filete de merluza empanada con mayonesa  
Postre: Fruta  
Cena: Tortilla de verduras

**11** Ensalada. Lechuga, acelunas y maíz  
Pan.  
**10** Arroz "rosesajá"  
**20** Croquetas de cocido  
Postre: Helado  
Cena: Ensalada completa con atún

**12** Gazpacho andaluz *(sin cebolla)*  
Pan.  
**10** Macarrones a la boloñesa  
**20** Pizza  
Postre: Fruta  
Cena: Sardinas al horno con menestra

**13** Ensalada. Lechuga, maíz y acelunas  
Pan.  
**10** Sopa de cocido  
**20** Pechuga de pollo empanada con chips  
Postre: Natilla  
Cena: Dorada con salteado de champiñones

**14** Ensalada. Lechuga, zanahoria y soja  
Pan.  
**10** Canelones de carne  
**20** Entremeses variados  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de espárragos con huevo duro

**17** Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria  
Pan.  
**10** Crema de verduras  
**20** Empanadillas y calamares a la romana  
Postre: Fruta  
Cena: Huevos al plato con guisantes

**18** Pan.  
**10** Ensalada de pasta tropical  
**20** Lomo cinto con pisto  
Postre: Helado  
Cena: Lengado con berenjena

**19** Ensalada. Lechuga, zanahoria y acelunas  
Pan.  
**10** Lentejas con verduras  
**20** Tortilla de patatas  
Postre: Fruta  
Cena: Salmón salteado con menestra

**20** Ensalada. Lechuga, tomate y atún  
Pan.  
**10** Sopa de marisco  
**20** Hamburguesa con salsa de tomate  
Postre: Fruta  
Cena: Tortilla de bacalao y calabacín

**21** Snacks y refrescos  
Pan.  
**10** Paella valenciana  
**20** Surtido de fiambres  
Postre: Postre especial  
Cena: Trucha y ensalada