



SEPTIEMBRE 2013

COCINA CENTRAL

MENÚ BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 Ensalada. Lechuga, zanahoria y brotes de soja
Pan.
1º Lentejas estofadas con verduras
2º Lomo adobado con salsa de tomate
Postre: Fruta

Kcal. 821
Prot. 30.2g
Lip. 33.8g
HC. 89.4g

Cena: Ensalada con gambas a la plancha

10 Ensalada. Lechuga, maíz dulce y remolacha
Pan.
1º Arroz a la milanesa
2º Merluza en salsa "all i pebre" dulce
Postre: Helado

Kcal. 899
Prot. 27.2g
Lip. 43.3g
HC. 86.4g

Cena: Tortilla de de espárragos verdes

11 Ensalada. Lechuga, tomate y pipas
Pan.
1º Sopa hortelana
2º Jamoncitos de pollo al ajillo
Postre: Fruta

Kcal. 694
Prot. 45.4g
Lip. 18.3g
HC. 75.9g

Cena: Ensalada de patata y atún

12 Ensalada. Lechuga, brotes de soja y espárragos
Pan.
1º Fabada asturiana
2º Pizza de york y queso
Postre: Yogur

Kcal. 787
Prot. 31.5g
Lip. 24.6g
HC. 100.7g

Cena: Boquerones rebozado y ensalada

13 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas
Pan.
1º Fideuá de marisco
2º Nugget de pollo y miniempanadilla de atún
Postre: Fruta

Kcal. 823
Prot. 30.5g
Lip. 35.5g
HC. 90.3g

Cena: Ensalada campera

16 Ensalada. Lechuga, tomate y zanahoria rallada
Pan.
1º Crema de verduras
2º Cola de bacalao a la marinera
Postre: Fruta

Kcal. 697
Prot. 28.4g
Lip. 28.9g
HC. 76.6g

Cena: Ensaladilla rusa de arroz

17 Ensalada. Lechuga, remolacha y espárragos
Pan.
1º Garbanzos con espinacas
2º Longanizas con pisto
Postre: Helado

Kcal. 790
Prot. 39.1g
Lip. 32.6g
HC. 68.4g

Cena: Huevos rellenos

18 Ensalada. Lechuga, zanahoria y maíz dulce
Pan.
1º Sopa de pescado
2º Roti de pavo con salsa de manzana
Postre: Fruta

Kcal. 716
Prot. 29.1g
Lip. 34.5g
HC. 66.6g

Cena: Sepia en salsa mery y ensalada

19 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz dulce
Pan.
1º Arroz con tomate frito
2º Tortilla de espinacas
Postre: Yogur

Kcal. 736
Prot. 19.0g
Lip. 27.0g
HC. 102.0g

Cena: Albóndigas con almendras

20 Ensalada. Lechuga, brotes de soja y pipas
Pan.
1º Macarrones con salsa amatriciana (bacon y tomate)
2º Sabroso de merluza al ajo y perejil con mayonesa
Postre: Fruta

Kcal. 803
Prot. 29.2g
Lip. 31.1g
HC. 94.9g

Cena: Pisto salteado con queso fresco

23 Ensalada. Lechuga, remolacha y aceitunas
Pan.
1º Lentejas de la abuela
2º Medallón de merluza a la vasca
Postre: Fruta

Kcal. 732
Prot. 31.3g
Lip. 21.6g
HC. 94.8g

Cena: Hervido de espinacas con piñones

24 Ensalada. Lechuga, tomate y pipas
Pan.
1º Macarrones a la napolitana
2º Croquetas de cecido
Postre: Helado

Kcal. 824
Prot. 18.7g
Lip. 35.6g
HC. 102.0g

Cena: Crema de espárragos y lomo

25 Ensalada. Lechuga, maíz dulce y espárragos
Pan.
1º Crema de zanahoria
2º Frankfurt con salsa de mostaza
Postre: Fruta

Kcal. 708
Prot. 17.2g
Lip. 39.7g
HC. 67.2g

Cena: Filete de merluza con mejillones

26 Ensalada. Lechuga, brotes de soja y remolacha
Pan.
1º Sopa de lluvia
2º Pollo con salsa de chilindrón
Postre: Yogur

Kcal. 733
Prot. 22.6g
Lip. 35.0g
HC. 79.9g

Cena: Pimientos rellenos de verdura y queso

27 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas
Pan.
1º Arroz al horno
2º Rollito de york y queso manchego
Postre: Fruta

Kcal. 807
Prot. 24.7g
Lip. 42.3g
HC. 77.7g

Cena: Menestra salteada con salmón

30 Ensalada. Lechuga, tomate y zanahoria
Pan.
1º Crema de calabacín
2º Delicias de bacalao
Postre: Fruta

Kcal. 694
Prot. 15.7g
Lip. 31.9g
HC. 81.9g

Cena: Cordero con verdura salteada