



# OCTUBRE 2013 COCINA CENTRAL MENU BASAL



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Entrante Lechuga, espárgagos y aceitunas

1° Sopa de estrellas  
2° Pollo en salsa provenzal  
Yogur Pan

Kcal. 788 | Glu 94,8g | Lip. 32,4g | Pro 23,8g  
Cena Trucha al horno con patata y cebolla

**2** Entrante Lechuga, maíz y zanahoria

1° Arroz "rossejal"  
2° Tortilla de calabacín  
Fruta Pan

Kcal. 812 | Glu 109,6g | Lip. 27,7g | Pro 26,0g  
Cena Hervido murciano y conejo horno

**3** Entrante Lechuga, tomate y soja

1° Potaje de garbanzos  
2° Pizza 4 estaciones  
Yogur Pan

Kcal. 800 | Glu 95,5g | Lip. 29,4g | Pro 35,9g  
Cena Huevos rellenos c/ ensalada

**4** Entrante Lechuga, zanahoria y maíz

1° Macarrones a la boloñesa  
2° Cabracho en salsa marinera  
Fruta Pan

Kcal. 834 | Glu 103,4g | Lip. 35,4g | Pro 24,0g  
Cena Pescadilla rebozada c/ berenjena

**7** Entrante Lechuga, zanahoria y espárgagos

1° Patata a la riojana  
2° Longanizas c/ pisto  
Fruta Pan

Kcal. 856 | Glu 98,1g | Lip. 35,7g | Pro 30,3g  
Cena Brocheta de salmón c/ verduras

**8** Entrante Lechuga, pipas y aceitunas

1° Paella valenciana  
2° Rollito de jamón york y queso  
Natillas Pan

Kcal. 807 | Glu 121,6g | Lip. 21,2g | Pro 27,4g  
Cena Tortilla de calabacín i salmonetes

**9** FESTIVO

**10** Entrante Lechuga, tomate y aceitunas

1° Lentejas de la abuela  
2° Merluza a la vizcaína  
Yogur Pan

Kcal. 776 | Glu 102,6g | Lip. 30,3g | Pro 21,2g  
Cena Cordero c/ menestra salteada

**11** Entrante Lechuga, zanahoria y apio

1° Tiburones de pasta c/ atún  
2° Pechuga empanada c/ mayonesa  
Fruta Pan

Kcal. 774 | Glu 122,7g | Lip. 22,0g | Pro 22,0g  
Cena Pizza casera de verduras

**14** Entrante Lechuga, maíz y espárgagos

1° Crema de hortalizas  
2° Lomo adobado c/ salsa de tomate  
Fruta Pan

Kcal. 703 | Glu 84,9g | Lip. 28,7g | Pro 29,4g  
Cena Escalibada c/ queso fresco y sardinas

**15** Entrante Lechuga, aceitunas y maíz

1° Garbanzos con chorizo  
2° Calamar romana y varitas merluza  
Fruta Pan

Kcal. 720 | Glu 94,4g | Lip. 24,8g | Pro 28,7g  
Cena Hamburguesa de pavo y verduras

**16** Entrante Lechuga, soja y aceitunas

1° Pasta napolitana  
2° Rotí de pavo a las finas hierbas  
Fruta Pan

Kcal. 704 | Glu 88,3g | Lip. 24,2g | Pro 21,9g  
Cena Verduras horno c/ calamar trinchado

**17** Entrante Lechuga, soja y aceitunas

1° Sopa de marisco  
2° Pollo al chilindrón  
Yogur Pan

Kcal. 779 | Glu 82,7g | Lip. 30,3g | Pro 32,9g  
Cena Tortilla de patata y bacalao

**18** Entrante Lechuga, tomate y maíz

1° Arroz a la cubana  
2° Surtido de fiambres  
Fruta Pan

Kcal. 772 | Glu 77,6g | Lip. 39,6g | Pro 23,3g  
Cena Ternera con puré de verduras

**21** Entrante Lechuga, maíz y zanahoria

1° Lentejas hortelanas  
2° Bacalao en salsa vasca  
Fruta Pan

Kcal. 761 | Glu 97,8g | Lip. 17,7g | Pro 28,7g  
Cena Dorada a la plancha c/ brócoli

**22** Entrante Lechuga, espárgagos y maíz

1° Sopa de lluvia  
2° Pollo en salsa barbacoa  
Yogur Pan

Kcal. 760 | Glu 82,2g | Lip. 30,5g | Pro 30,1g  
Cena Ensalada completa de frutas

**23** Entrante Lechuga, zanahoria y soja

1° Arroz de marisco  
2° Croquetas de cocido  
Fruta Pan

Kcal. 748 | Glu 106,6g | Lip. 29,1g | Pro 27,0g  
Cena Revuelto de ajos tiernos y pavo

**24** Entrante Lechuga, maíz y remolacha

1° Crema de calabaza  
2° Salchichas frankfurt c/ mostaza  
Actimel Pan

Kcal. 702 | Glu 97,8g | Lip. 33,4g | Pro 32,9g  
Cena Filete de atún a la plancha c/ champiñones

**25** Entrante Lechuga, zanahoria y aceitunas

1° Macarrones c/ salsa de tomate  
2° Cabracho rebozado c/ mayonesa  
Fruta Pan

Kcal. 788 | Glu 99,4g | Lip. 33,8g | Pro 28,9g  
Cena Añitas de pollo con ensalada

**28** Entrante Lechuga, tomate y zanahoria

1° Crema de legumbres  
2° Hamburguesa con salsa de tomate  
Fruta Pan

Kcal. 766 | Glu 95,0g | Lip. 28,2g | Pro 26,4g  
Cena Lenguado c/ verdura salteada

**29** Entrante Lechuga, maíz y soja

1° Macarrones amatriciana (bacon)  
2° Granadero c/ salsa dulce "all i pebr"  
Yogur Pan

Kcal. 807 | Glu 94,6g | Lip. 25,5g | Pro 32,9g  
Cena Conejo al horno con pisto

**30** Entrante Lechuga, remolacha y zanahoria

1° Sopa minestrone  
2° Cordon blue de pavo  
Fruta Pan

Kcal. 796 | Glu 90,0g | Lip. 37,4g | Pro 21,4g  
Cena Tortilla c/ queso fresco

**31** Entrante Lechuga, remolacha y zanahoria

1° Arroz al horno  
2° Jamón serrano y queso  
Yogur Pan

Kcal. 842 | Glu 113,6g | Lip. 33,4g | Pro 32,9g  
Cena Sepia a la plancha con menestra