



NOVIEMBRE 2013. COCINA CENTRAL MENÚ BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 **Entrante** Lechuga, maíz, zanahoria
1° Crema de calabaza
2° Hamburguesa ternera c/ tomate
Fruta Pan
Kcal. 773 | Glu 92,0 | Lip. 33,0 | Pro 24,0
Cena Pescadilla rebozada c/ ensalada

5 **Entrante** Lechuga, maíz y tomate
1° Arroz a banda
2° Jamón york y queso
Actimel Pan
Kcal. 774 | Glu 87,0 | Lip. 35,0 | Pro 27,0
Cena Tortilla de calabacín y atún

6 **Entrante** Lechuga, acelunas y espárragos blancos
1° Potaje de garbanzos
2° Salchichas frankfut c/ mostaza
Fruta Pan
Kcal. 740 | Glu 84,0 | Lip. 30,0 | Pro 30,0
Cena Conejo al horno c/ menestra

7 **Entrante** Lechuga, maíz y brotes de soja
1° Sopa de ave
2° Pollo al horno c/ laurel
Yogur Pan
Kcal. 781 | Glu 70,0 | Lip. 37,0 | Pro 38,0
Cena Hervido valenciano y huevo duro

8 **Entrante** Lechuga, maíz y acelunas
1° Macarrones napolitana
2° Figuritas de merluza
Fruta Pan
Kcal. 775 | Glu 84,0 | Lip. 37,0 | Pro 25,0
Cena Pollo c/ espárragos verdes

11 **Entrante** Lechuga, acelunas y espárragos blancos
1° Lentejas juliana
2° Bacalao a la vizcalina
Fruta Pan
Kcal. 718 | Glu 79,0 | Lip. 31,0 | Pro 23,0
Cena Pavo horneado c/ zanahoria

12 **Entrante** Lechuga, maíz y tomate
1° Espirales de pasta a la boloñesa
2° Croquetas de cocido
Yogur Pan
Kcal. 794 | Glu 85,0 | Lip. 33,0 | Pro 37,7
Cena Ensalada de frutas con nueces

13 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
1° Sopa de marisco
2° Pollo a las finas hierbas
Fruta Pan
Kcal. 706 | Glu 72,0 | Lip. 20,0 | Pro 38,0
Cena Sopa de rape y ensalada

14 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
1° Arroz "rossejat"
2° Jamón york y queso manchego
Natillas Pan
Kcal. 710 | Glu 85,0 | Lip. 28,0 | Pro 32,0
Cena Patatas rellenas de pisto

15 **Entrante** Lechuga, maíz y espárrago blanco
1° Crema de hortalizas
2° Lomo adobado c/ tomate
Fruta Pan
Kcal. 745 | Glu 92,0 | Lip. 27,0 | Pro 35,0
Cena Emperador a la mediterránea

18 **Entrante** Lechuga, maíz y acelunas
1° Patatas a la riojana
2° Pizza de jamón york
Fruta Pan
Kcal. 718 | Glu 99,0 | Lip. 25,0 | Pro 24,0
Cena Pechuga de pavo c/ ensalada

19 **Entrante** Lechuga, zanahoria y espárragos blancos
1° Arroz con tomate
2° Surtido de fiambres
Yogur Pan
Kcal. 719 | Glu 71,0 | Lip. 30,0 | Pro 35,0
Cena Coliflor gratinada

20 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
1° Sopa de estrellas
2° Pollo al horno c/ chips
Fruta Pan
Kcal. 768 | Glu 90,0 | Lip. 28,0 | Pro 34,0
Cena Lenguado c/ berenjena

21 **Entrante** Lechuga, maíz y tomate
1° Macarrones amatriciana (bacon)
2° Rabas de calamar
Flan Pan
Kcal. 780 | Glu 89,0 | Lip. 23,0 | Pro 42,0
Cena Hamburguesa vegetal c/ queso

22 **Entrante** Lechuga, tomate y acelunas
1° Fabada asturiana
2° Solomillo de pollo rebozado
Fruta Pan
Kcal. 745 | Glu 78,0 | Lip. 29,0 | Pro 23,0
Cena Sopa de fideos c/ pollo

25 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
1° Lentejas de la abuela
2° Granadero empanado
Fruta Pan
Kcal. 797 | Glu 80,0 | Lip. 42,0 | Pro 20,0
Cena Ensalada c/ atún

26 **Entrante** Lechuga, maíz y espárragos blancos
1° Sopa hortelana
2° Pollo a la barbacoa
Yogur Pan
Kcal. 748 | Glu 80,0 | Lip. 30,0 | Pro 37,0
Cena Lasaña de espinacas

27 **Entrante** Lechuga, espárragos y acelunas
1° Fusilli c/ atún
2° Longanizas c/ salsa de tomate
Fruta Pan
Kcal. 818 | Glu 94,0 | Lip. 32,0 | Pro 35,0
Cena Tortilla francesa y calabacín

28 **Entrante** Lechuga, maíz y tomate
1° Paella valenciana
2° Rollito de jamón york y queso
Natillas Pan
Kcal. 726 | Glu 85,0 | Lip. 27,0 | Pro 30,0
Cena Lubina al horno c/ verduras

29 **Entrante** Lechuga, acelunas y zanahoria
1° Crema de calabacín y zanahoria
2° Filete de merluza c/ salsa verde
Fruta Pan
Kcal. 738 | Glu 78,0 | Lip. 35,0 | Pro 25,0
Cena Pizza casera



www.tamarcolectividades.com



902 103 478