



COCINA CENTRAL

FEBRERO 2014

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1° Crema de calabaza
 2° Hamburguesa completa
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 773 Glu 92 Lip 33 Pro 24
Cena Boquerones rebozados

4 **Entrante** Lechuga, tomate y zanahoria
 1° Arroz a banda
 2° Rollito de jamón york y queso
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 774 Glu 87 Lip 35 Pro 27
Cena Conejo con pisto

5 **Entrante** Lechuga, aceitunas y espárragos
 1° Potaje de garbanzos
 2° Salchichas con mostaza
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 740 Glu 84 Lip 30 Pro 30
Cena Huevos al plato

6 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1° Sopa de ave
 2° Pollo al horno con laurel
Postre Natillas **Pan**
 Kcal 651 Glu 70 Lip 15 Pro 30
Cena Judías verdes rehogadas

7 **Entrante** Lechuga, maíz y aceitunas
 1° Macarrones a la napolitana
 2° Merluza rebozada
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 775 Glu 84 Lip 37 Pro 25
Cena Tortilla de espárragos y jamón

10 **Entrante** Lechuga, aceitunas y espárragos
 1° Lentejas juliana
 2° Halibut a la vizcaína
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 668 Glu 81 Lip 21 Pro 29
Cena Pavo al horno con cebolla

11 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1° Crema de hortalizas
 2° Lomo adobado con tomate
Postre Actimel **Pan**
 Kcal 694 Glu 79 Lip 31 Pro 26
Cena Sopa cubierta

12 **Entrante** Lechuga, tomate y maíz
 1° Sopa de marisco
 2° Pollo a las finas hierbas
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 533 Glu 43 Lip 31 Pro 16
Cena Sepia en salsa mery

13 **Entrante** Lechuga, aceitunas y zanahoria
 1° Arroz "rossejat"
 2° Surtido de fiambres
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 710 Glu 85 Lip 28 Pro 32
Cena Tortilla de patata y calabacín

14 **Entrante** Lechuga, maíz y espárragos
 1° Espirales de pasta boloñesa
 2° Croquetas de cocido
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 794 Glu 85 Lip 33 Pro 37
Cena Pescadilla y hervido

17 **Entrante** Lechuga, maíz y aceitunas
 1° Patatas a la riojana
 2° Pizza de jamón york
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 718 Glu 99 Lip 25 Pro 34
Cena Alitas de pollo con champiñones

18 **Entrante** Lechuga, zanahoria y espárragos
 1° Arroz a la cubana
 2° Varitas de merluza
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 819 Glu 91 Lip 31 Pro 29
Cena Alcachofas hervidas y salmonetes

19 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1° Sopa de estrellitas
 2° Pollo al horno con chips
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 698 Glu 67 Lip 31 Pro 29
Cena Calabacín rellenos de bonito

20 **Entrante** Lechuga, tomate y espárragos
 1° Fideuá de marisco
 2° Pechuga de pavo y queso
Postre Flan de vainilla **Pan**
 Kcal 771 Glu 89 Lip 23 Pro 32
Cena Quiche de verduras

21 **Entrante** Lechuga, aceitunas y maíz
 1° Garbanzos con verduras
 2° Rabas de calamar
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 745 Glu 78 Lip 29 Pro 23
Cena Sopa minestrone

24 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1° Lentejas de la abuela
 2° Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 801 Glu 81 Lip 42 Pro 20
Cena Filete de ternera con pisto

25 **Entrante** Lechuga, espárragos y aceitunas
 1° Sopa hortelana
 2° Pollo a la barbacoa
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 648 Glu 68 Lip 21 Pro 25
Cena Lasaña de verduras

26 **Entrante** Lechuga, tomate y maíz
 1° Crema calabacín y zanahoria
 2° Merluza en salsa verde
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 638 Glu 68 Lip 25 Pro 24
Cena Salteado de verduras y bacalao

27 **Entrante** Lechuga, aceitunas y zanahoria
 1° Paella valenciana
 2° Choped, salchichón y queso
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 726 Glu 85 Lip 27 Pro 30
Cena Brocheta de pollo y pimiento

28 **Entrante** Lechuga, espárragos y maíz
 1° Fusilli con atún
 2° Longanizas con tomate frito
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 818 Glu 94 Lip 32 Pro 35
Cena Sopa cubierta