



COCINA CENTRAL

MARZO 2014

Menú basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 **Entrante** Lechuga, tomate, maíz
 1º Patatas a la riojana
 2º Pizza de atún y queso
Postre Fruta **Pan**
Kcal 759 Glu 78 Lip 37 Pro 23
Cena Tortilla francesa con ensalada

4 **Entrante** Lechuga, zanahoria y aceitunas
 1º Arroz tres delicias
 2º Frankfurt con salsa de mostaza
Postre Natillas **Pan**
Kcal 851 Glu 89 Lip 39 Pro 32
Cena Gambas salteadas con verdura

5 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1º Garbanzos con verduras
 2º Varitas de merluza y mayonesa
Postre Fruta **Pan**
Kcal 551 Glu 49 Lip 26 Pro 26
Cena Calabacín relleno de bonito

6 **Entrante** Lechuga, tomate y aceitunas
 1º Sopa de lluvia
 2º Pollo a la sidra
Postre Yogur **Pan**
Kcal 839 Glu 78 Lip 44 Pro 27
Cena Crema de hortalizas

7 **Entrante** Lechuga, espárragos y maíz
 1º Arroz de marisco
 2º Jamón de mar y queso
Postre Fruta **Pan**
Kcal 716 Glu 67 Lip 34 Pro 26
Cena Sardinas al horno con verduras

10 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1º Lentejas con chorizo
 2º Tortilla de patatas
Postre Fruta **Pan**
Kcal 661 Glu 79 Lip 24 Pro 26
Cena Chuletas de pavo y espárragos

11 **Entrante** Lechuga, tomate y pipas
 1º Arroz "rossejat"
 2º Rollito de Jamón york y queso
Postre Actimel **Pan**
Kcal 757 Glu 68 Lip 35 Pro 34
Cena Merluza con menestra

12 **Entrante** Lechuga, zanahoria y espárragos
 1º Sopa de marisco
 2º Pollo a las finas hierbas
Postre Fruta **Pan**
Kcal 513 Glu 35 Lip 24 Pro 35
Cena Hervido valenciano

13 **Entrante** Lechuga, tomate y aceitunas
 1º Guisado de albóndigas
 2º Halibut con salsa verde
Postre Flan de vainilla **Pan**
Kcal 840 Glu 94 Lip 28 Pro 27
Cena Tortilla de patata y cebolla

14 **Entrante** Lechuga, tomate y maíz
 1º Tallarines napolitana
 2º Empanadillas con atún
Postre Fruta
Kcal 647 Glu 60 Lip 34 Pro 20
Cena Judías verdes salteadas

17
FESTIVO

18
FESTIVO

19
FESTIVO

20 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1º Crema de legumbres
 2º Lomo adobado al horno
Postre Natillas **Pan**
Kcal 784 Glu 91 Lip 35 Pro 26
Cena Conejo al horno con tomate

21 **Entrante** Lechuga, espárragos y pipas
 1º Arroz con tomate
 2º Merluza del cabo empanada
Postre Fruta **Pan**
Kcal 892 Glu 76 Lip 52 Pro 24
Cena Sopa de verduras

24 **Entrante** Lechuga, espárragos y maíz
 1º Lentejas juliana
 2º Bacalao a la vizcaína
Postre Fruta **Pan**
Kcal 839 Glu 69 Lip 32 Pro 59
Cena Tortilla de espárragos y patata

25 **Entrante** Lechuga, tomate y aceitunas
 1º "Fideuà" de carne
 2º Surtido de fiambre
Postre Yogur **Pan**
Kcal 836 Glu 85 Lip 38 Pro 33
Cena Berenjena gratinada

26 **Entrante** Lechuga, maíz y zanahoria
 1º Sopa de estrellitas
 2º Pollo al horno con chips
Postre Fruta **Pan**
Kcal 763 Glu 55 Lip 45 Pro 30
Cena Menestra salteada con jamón

27 **Entrante** Lechuga, zanahoria y aceitunas
 1º Paella valenciana
 2º Croquetas de cocido
Postre Actimel **Pan**
Kcal 899 Glu 99 Lip 42 Pro 19
Cena Ternera con pimiento verde

28 **Entrante** Lechuga, espárragos y maíz
 1º Fabada vegetal
 2º Tortilla de espinacas
Postre Fruta **Pan**
Kcal 655 Glu 59 Lip 32 Pro 25
Cena Hamburguesa de pollo con pisto

31 **Entrante** Lechuga, tomate y maíz
 1º Guisado de patata y verduras
 2º Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta **Pan**
Kcal 635 Glu 48 Lip 32 Pro 34
Cena Ensalada con queso fresco



902 103 478

Atención al cliente



www.tamarcolectividades.com