



COCINA CENTRAL

Mayo 2023

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2 Kcal 803 Glú 88 Lip 33 Pro 33

Mezclum, tomate, maíz y pipas

Lentejas de la abuela

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan

3 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con lluvia

Pollo a la cazadora con chips

Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43

Pan con tomate

Arroz del señoret

Jamón york y queso

Postre Lácteo Pan

5 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Lechuga, tomate, soja y zanahoria

Macarrones integrales a la napolitana

Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

8 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42

Lechuga, garbanzos, tomate y pepino

Fideuà de pescado

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta Pan

9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51

Conos de maíz

Ensalada de pasta con atún y aceitunas

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO Pan

10 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34

Lechuga, tomate, zanahoria y pipas

Fabada vegetal

Pizza de atún y tomate

Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 887 Glú 94 Lip 35 Pro 43

Tosta de humus

Paella valenciana

Nuggets de merluza

Postre Fruta Pan

12 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Crema de calabacín ECO y hortalizas ECO

Lomo adobado con pisto

Postre Fruta Pan

15 Kcal 806 Glú 89 Lip 32 Pro 35

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

16 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45

Lechuga, tomate, maíz y espárragos

Espirales a la boloñesa

Varitas de salmón

Postre Fruta Pan

17 Kcal 676 Glú 76 Lip 22 Pro 39

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con verduras

Pollo con cebolla y laurel

Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 910 Glú 94 Lip 37 Pro 44

Pan con tomate

Arroz al horno con garbanzos

Jamón york y queso manchego

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45

Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso

Guisado marinero con patatas ECO

Hamburguesa de ternera a la plancha

Postre Fruta Pan

22 Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Macarrones, cebolla, tomate y queso

Cola de bacalao a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

23 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

24 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46

Saladitos

Ensaladilla rusa

Pollo al horno con manzana asada

Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40

Lechuga, tomate, maíz y espárragos

Paella de verduras

Pechuga de pavo y queso

Postre Fruta Pan

26 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Lechuga, tomate, olivas y maíz

Crema de zanahorias y legumbres

Rodaja de merluza al horno con berenjena en tempura

Postre Fruta Pan

29 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Coditos con tomate y atún

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

30 Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35

JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA

Sopa de calabaza a la australiana con nata

"Fish and chips" con ensalada

Postre Helado de vainilla y choco Pan

31 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Arroz a la cubana

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA





CUINA CENTRAL

Maig 2023
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2 Kcal 803 Glú 88 Lip 33 Pro 33
Mesclum, tomaca, dacsà i pipes

Llenties de la iai

Nuggets de bròcoli al forn

Postre Fruita Pa

3 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41
Mesclum, tomaca, carlota i remolacha

Sopa d'au amb pluja

Pollastre a la caçadora amb xips

Postre Fruita Pa integral

4 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43
Pa amb tomaca

Arròs del senyoret

Pernil dolç i formatge

Postre Lacti Pa

5 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47
Lletuga, tomaca, soia i carlota

Macarrons integrals amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb allets i pimentó dolç

Postre Fruita Pa

8 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42
Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre

Fideuà de peix

Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita Pa

9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51
Cons de dacsà

Amanida de pasta amb tonyina i olives

Pollastre al forn a les fines herbes

Postre Fruita ECO Pa

10 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34
Lletuga, tomaca, carlota i pipes

Favada vegetal

Pizza de tonyina i tomaca

Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 887 Glú 94 Lip 35 Pro 43
Torrada d'humus

Paella valenciana

Nuggets de lluç

Postre Fruita Pa

12 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Crema de carabasseta ECO i hortalisses ECO

Llom adobat amb samfaina

Postre Fruita Pa

15 Kcal 806 Glú 89 Lip 32 Pro 35
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa

Llenties amb arròs integral i carlota ECO

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

16 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Lletuga, tomaca, dacsà i espàrrecs

Espirals a la bolonyesa

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa

17 Kcal 676 Glú 76 Lip 22 Pro 39
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa

Sopa d'au amb verdures

Pollastre amb ceba i llorer

Postre Fruita Pa integral

18 Kcal 910 Glú 94 Lip 37 Pro 44
Pa amb tomaca

Arròs al forn amb cigrons

Pernil dolç i formatge manxec

Postre Lacti Pa

19 Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45
Lletuga, tomaca, carlota i daus de formatge

Guisat mariner amb creïlles ECO

Hamburguesa de vedella a la planxa

Postre Fruita Pa

22 Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46
Lletuga, tomaca, dacsà i carlota

Macarrons, ceba, tomaca i formatge

Cua de bacallà a la gallega amb alls

Postre Fruita Pa

23 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35
Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja

Potatge de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita Pa

24 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46
Saladets

Amanida russa

Pollastre al forn amb poma rostida

Postre Fruita Pa integral

25 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40
Lletuga, tomaca, dacsà i espàrrecs

Paella de verdures

Pit de titot i formatge

Postre Fruita Pa

26 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34
Lletuga, tomaca, olives i dacsà

Crema de carlota i llegums

Rodanxa de lluç al forn amb albergínia en tempura

Postre Fruita Pan

29 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Colzets amb tomaca i tonyina

Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Fruita Pa

30 Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35
JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA

Sopa de carabassa australiana amb nata

"Fish and chips" amb amanida

Postre Gelat de vainilla i xoco Pa

31 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Arròs a la cubana

Llonganisses de magre al forn

Postre Fruita Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR

