



COCINA CENTRAL

Abril 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2 Kcal 780 Glú 86 Lip 27 Pro 43

Ensalada

Coditos napolitana

Hamburguesas de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

3 Kcal 661 Glú 80 Lip 24 Pro 28

Ensalada

Crema de legumbres

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

4 Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42

Ensalada

Paella Valenciana

Jamón york y quesitos

Postre Gelatina 0% Pan

5 Kcal 691 Glú 78 Lip 21 Pro 43

Ensalada

Sopa de cocido

Pollo chilindrón

Postre Fruta Pan

8

NO LECTIVO

9 Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Iceberg, pepino, zanahoria

Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún

Filete de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan

10 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria

Sopa de ave con lluvia

Nuggets de pollo al horno con patatas

Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40

Escarola, tomate, maíz y zanahoria

Paella de verduras y alcachofas

Rollito de york y queso

Postre Fruta Pan

12 Kcal 832 Glú 87 Lip 34 Pro 39

Escarola, tomate, maíz y zanahoria

Potaje de garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa

Postre Lácteo Pan

15 Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria

Guisado de albóndigas de merluza

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan

16 Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39

Escarola, tomate, maíz y zanahoria

Espirales con tomate y bacon

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

17 Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria

Sopa de cocido

Hamburguesas de ternera con ketchup

Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43

Humus de garbanzos con pimentón

Arroz al horno con garbanzos

Surtido de fiambre

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43

Lechuga, tomate, maíz y naranja

Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta ECO Pan

22 Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas

Crema de legumbres y hortalizas ECO

Nuggets de merluza al horno

Postre Fruta Pan

23 Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42

JORNADA GASTRONÓMICA

Pincho de tortilla de patata con pan y tomate

Fideuà

Postre Lácteo Pan

24 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria

Guisado de magritos con guisantes y patatas

Pizza de York y queso

Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Iceberg, maíz, tomate y zanahoria

Arroz con tomate

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta Pan

26 Kcal 696 Glú 78 Lip 21 Pro 44

Escarola, tomate, maíz y zanahoria

Sopa maravilla de ave

Pollo a la cazadora

Postre Fruta Pan

29 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43

Lechuga, tomate, maíz y naranja

Macarrones integrales a la sorrentina

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Fruta ECO Pan

30 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Escarola, tomate, maíz y zanahoria

Crema de alubias blancas y hortalizas

Lomo adobado con pisto

Postre Fruta Pan

Blank space

Blank space

Blank space

RECOMENDACIONES DE CENA





CUINA CENTRAL

Abril 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2 Kcal 780 Glú 86 Lip 27 Pro 43

Amanida

Colzets napolitana

Hamburgueses de coliflor i sèsam

Postre Fruita Pa

3 Kcal 661 Glú 80 Lip 24 Pro 28

Amanida

Crema de llegums

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

4 Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42

Amanida

Paella valenciana

Pernil dolç i "quesitos"

Postre Gelatina 0% Pa

5 Kcal 691 Glú 78 Lip 21 Pro 43

Amanida

Sopa de putxero

Pollastre al xilindró

Postre Fruita Pa

8

NO LECTIU

9 Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Iceberg, cogombre i carlota

Macarrons integrals, tomata, ceba, tonyina

Filet de lluç en salsa mery

Postre Fruita Pa

10 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Sopa d'au amb pluja

Pollastre al forn amb creïlles

Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40

Escarola, tomata, dacs i carlota

Paella de verdures i carxofes

Rotllet de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

12 Kcal 832 Glú 87 Lip 34 Pro 39

Escarola, tomata, dacs i carlota

Potatge de cigrons amb hortalisses

Truita francesa

Postre Lacti Pa

15 Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Guisat de mandonguilles de lluç

Nuggets de bròcoli

Postre Fruita Pa

16 Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39

Escarola, tomata, dacs i carlota

Espaguetis amb tomata i bacon

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

17 Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Sopa de putxero

Hamburguesa de vedella amb quètxup

Postre Fruita Pa integral

18 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43

Hummus de cigrons amb pimentó

Arròs al forn amb cigrons

Assortiment de companatge

Postre Lacti Pa

19 Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43

Enciam, tomata, dacs i taronja

Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO

Abadejo al forn a la gallega amb allets

Postre Fruita ECO Pa

22 Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Iceberg, tomata, carlota i olives

Crema de llegums i hortalisses ECO

Nuggets de lluç al forn

Postre Fruita Pa

23 Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42

JORNADA GASTRONÒMICA

"Pintxo" de truita de creïlla amb pa i tomata

Fideuà

Postre Lacti Pa

24 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Guisat de magrets amb pèsols i creïlles

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa integral

25 Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Iceberg, dacs, tomata i carlota

Arròs amb tomata

Llonganisses de magre al forn

Postre Fruita Pa

26 Kcal 696 Glú 78 Lip 21 Pro 44

Escarola, tomata, dacs i carlota

Sopa meravel·la d'au

Pollastre a la caçadora

Postre Fruita Pa

29 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43

Enciam, tomata, dacs i taronja

Macarrons integrals a la sorrentina

Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Fruita ECO Pa

30 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Escarola, tomata, dacs i carlota

Crema de fesols blancs i hortalisses

Llom adobat amb samfaina

Postre Fruita Pa

Blank space

Blank space

Blank space

RECOMANACIONS DE SOPAR

