



# COCINA CENTRAL

## octubre 2023

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

#### Lunes

**2** Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37  
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
 Lentejas hortelanas con arroz integral  
 Merluza al horno a la vasca  
 Postre Fruta Pan

**9**  
 FESTIVO

**16** Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45  
 Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
 Espirales con atún  
 Nuggets de merluza  
 Postre Fruta Pan

**23** Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50  
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
 Arroz a la cubana  
 Longanizas de magro  
 Postre Fruta Pan

**30** Kcal 780 Glú 83 Lip 31 Pro 37  
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
 Lentejas con zanahoria y patatas  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Postre Fruta Pan

#### Martes

**3** Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43  
 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
 Coditos napolitana con cebolla  
 Nuggets de brócoli al horno  
 Postre Fruta Pan

**10** Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43  
 Lechuga, tomate, pepino y olivas  
 Crema de legumbres  
 Solomillo de pollo empanado  
 Postre Fruta Pan

**17** Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36  
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
 Potaje de garbanzos con hortalizas  
 Tortilla de patata y chorizo  
 Postre Fruta Pan

**24** Kcal 712 Glú 78 Lip 25 Pro 39  
 Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
 Sopa castellana  
 Hamburguesa mixta con aros de cebolla  
 Postre Fruta Pan

**31** Kcal 799 Glú 88 Lip 29 Pro 41  
 JORNADA HALLOWEEN VEGANO  
 Pasta sangrienta de Halloween  
 Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO con patatas terroríficas  
 Postre Fantasma plátano c ojos Pan

#### Miércoles

**4** Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41  
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
 Sopa de cocido  
 Pollo a la manzana  
 Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 763 Glú 88 Lip 27 Pro 38  
 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
 Macarrones integrales sorrentina  
 Hamburguesa de coliflor y sésamo  
 Postre Fruta Pan

**18** Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40  
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
 Crema de calabaza ECO con manzana  
 Lomo cinta con pisto  
 Postre Fruta Pan integral

**25** Kcal 759 Glú 83 Lip 30 Pro 34  
 Lechuga, tomate, queso y maíz  
 Olleta de alubias con acelga  
 Tortilla de patata y espinacas  
 Postre Fruta Pan integral

#### Jueves

**5** Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41  
 Tosta de tomate  
 Arroz al horno con garbanzos  
 Surtido de fiambre  
 Postre Lácteo Pan

**12**  
 FESTIVO

**19** Kcal 800 Glú 88 Lip 30 Pro 39  
 Tosta de humus  
 Paella valenciana con bachoqueta y garrofón  
 Jamón york y quesitos  
 Postre Lácteo Pan

**26** Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42  
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
 Fideuà de marisco  
 Fiambre de pavo y queso  
 Postre Fruta Pan

#### Viernes

**6** Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35  
 Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
 Guisado de albóndigas con guisantes  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Postre Fruta ECO Pan

**13** Kcal 796 Glú 88 Lip 27 Pro 45  
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
 Arroz con tomate  
 Filete de merluza en salsa mery  
 Postre Fruta Pan

**20** Kcal 675 Glú 78 Lip 21 Pro 39  
 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
 Sopa de ave con lluvia  
 Pollo a la cazadora  
 Postre Fruta ECO Pan

**27** Kcal 678 Glú 78 Lip 20 Pro 42  
 Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
 Crema de hortalizas de temporada ECO  
 Pollo al horno con patata y cebolla ECO  
 Postre Fruta Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

