



COCINA CENTRAL

Enero 2024

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

FESTIVO

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, Maíz, zanahoria y brotes de soja
Macarrones integrales con tomate y atún
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas de temporada
Merluza a la vizcaína
Postre Fruta Pan

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Lácteo Pan

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de hortalizas de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas
Croquetas de cocido con ensalada
Postre Lacteo Pan

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de cocido con garbanzos
Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla
Postre Fruta ECO Pan integral

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomate
Arroz al horno con garbanzos
Surtido de fiambre
Postre Fruta Pan

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado marinero con patatas y guisantes
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Iceberg, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones con tomate, bacon y queso
Figuritas de pescado
Postre Fruta Pan

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, escarola, tomate y maíz
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Gelatina de fruta Pan

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa hortelana con lluvia
Bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Iceberg, tomate, manzana y zanahoria
Espirales integrales a la napolitana
Filete de merluza con salsa mery
Postre Lacteo Pan

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de pescado con lluvia
Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento
Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA





CUINA CENTRAL

Gener 2024

Menú Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2

3

4

5

8

Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37

Dacsa, carlota i brots de soja

Macarrons integrals amb tomata i tonyina

Nuggets de bròquil

Postre Fruita Pa

9

Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36

Enciam, tomata, carlota i olives

Crema de llegums i hortalisses de temporada

Lluç a la biscaïna

Postre Fruita Pa

10

Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38

Escarola, tomata, dacsa i carlota

Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja

Pollastre al forn amb creïlles

Postre Fruita Pa integral

11

Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Mezclum de lechuga, tomate y poma

Arròs a banda

Companatge de titot i formatge manxec

Postre Lacti Pa

12

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Mesclum d'enciam, tomata i dacsa

Olleta de fesols amb bledes

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

15

Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33

Iceberg, tomata, carlota i olives

Crema d'hortalisses de temporada ECO

Abadejo a la gallega

Postre Fruita Pa

16

Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34

DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA

Llenties juliana amb espinacs ECO

Croquetes de putxero amb amanida

Postre Lacti Pa

17

Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36

Enciam, tomata, carlota i dacsa

Sopa de putxero amb cigrons

Hamburguesa de ternera amb tomata i ceba

Postre Fruita Pa integral

18

Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Torrada de tomata

Arròs al forn amb cigrons

Surtid de companatge

Postre Fruita Pa

19

Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38

Enciam, tomata, dacsa i olives

Guisado mariner amb creïlla i pèsols

Truita francesa

Postre Fruita Pa

22

Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38

Escarola, tomata, carlota i dacsa

Macarrons amb tomata, bacon i formatge

Figuretes de peix

Postre Fruita Pa

23

Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Escarola, tomata, carlota i dacsa

Potatge de cigrons

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita Pa

24

Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40

Enciam, tomata, olives i remolatxa

Crema de carabassa i carlota

Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons

Postre Fruita Pa integral

25

Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42

Mesclum d'enciam, tomata i dacsa

Arròs a la cubana

Llonganisses de magre al forn

Postre Gelatina Pa

26

Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47

Iceberg, tomata, carlota i olives

Sopa hortelana amb plutja

Bacalao a la biscaïna

Postre Fruita Pa

29

Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39

Enciam, tomata, dacsa i poma

Llenties de la iaia

Truita de creïlla i espinacs

Postre Fruita Pa

30

Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37

Escarola, tomata, dacsa i carlota

Espirals integrals napolitana

Filet de lluç amb salsa mery

Postre Lacti Pa

31

Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36

Enciam, tomata, carlota i olives

Sopa de peix amb plutja

Llom cinta amb samfaina de tomata i pimentó

Postre Fruita Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Roja / Ou



Aus o Carn Roja /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita