

Menú Septiembre



BASAL
2016/2017

CATERING
Brens

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

ARROZ PROVENZAL (arroz, pimiento rojo, zanahoria, guisante y judía verde)
RAGOUT DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 656,27 Prot: 20,60 Líp: 22,27 HC: 93,36

LENTEJAS CASTELLANAS (lentejas, patata ecológica y pimiento rojo)
ATÚN BLANCO ENCEBOLLADO CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 661,35 Prot: 25,78 Líp: 23,61 HC: 86,43

SOPA DE ESTRELLITAS (pasta, patata ecológica, puerro y zanahoria)
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA (Lechuga, zanahoria y pimiento rojo)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal: 644,08 Prot: 23,55 Líp: 21,11 HC: 89,99

ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS (lechuga, tomate, espárragos, zanahoria y maíz)
COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patata ecológica, chorizo y morcilla)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 656,86 Prot: 20,34 Líp: 27,39 HC: 82,25

CREMA DE CALABAZA (calabaza y patata ecológica)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA HORTELANA CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 663,19 Prot: 20,50 Líp: 26,49 HC: 85,49

19

20

21

22

23

ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, queso fresco, maíz, zanahoria)
CODITOS A LA BOLOGNESE (pasta, cerdo y ternera picados, tomate)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 656,49 Prot: 19,99 Líp: 24,77 HC: 88,41

LENTEJAS A LA ANDALUZA (lentejas, patata ecológica, zanahoria)
MERLUZA EN SALSA VERDE CON HORTALIZAS CON TOMATE (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo, tomate)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 679,22 Prot: 25,42 Líp: 25,70 HC: 86,55

CREMA DE CALABACÍN (calabacín y patata ecológica)
MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 642,32 Prot: 16,90 Líp: 26,37 HC: 84,33

ARROZ A LA MARINERA (arroz, caella, potón, zanahoria, pimiento verde y rojo)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL VAPOR (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 675,39 Prot: 21,44 Líp: 20,47 HC: 101,35

ESTOFADO DE ALUBIAS CON CHORIZO (alubias, patata ecológica y chorizo)
VARITAS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 676,33 Prot: 26,36 Líp: 27,03 HC: 81,90

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ecológica, calabacín, pimiento verde)
LOMO A LA CASTELLANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)
PAN BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 657,73 Prot: 26,76 Líp: 24,85 HC: 81,76

CREMA DE ZANAHORIAS (zanahoria, patata ecológica)
SALMÓN AL ENELDO CON HORTALIZAS SALTEADAS (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, zanahoria, pimiento rojo, maíz)
POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata ecológica, zanahoria, guisante y judía verde)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 597,96 Prot: 15,91 Líp: 23,54 HC: 80,61

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ (Arroz, patata ecológica, puerro y zanahoria)
MERLUZA A LA JARDINERA CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 639,59 Prot: 26,00 Líp: 19,51 HC: 89,99

ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE (pasta, tomate)
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal: 672,56 Prot: 17,52 Líp: 23,99 HC: 96,64