

Menú Enero



BASAL
2016/2017

BrenS CATERING

lunes

2

FESTIVO

9

CREMA DE JUDÍAS VERDES (judías verdes, patata ecológica)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 641,78 Prot 23,05g Lip. 25,18g HC 80,54g

16

ARROZ PROVENZAL (arroz, pimiento rojo, zanahoria, guisante y judía verde)
ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 659,34 Prot 20,65 g Lip. 23,04 g HC 92,34 g

23

30

martes

3

VACACIONES DE NAVIDAD

10

ARROZ EN SALSA DE TOMATE (arroz y tomate)
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 647,01 Prot 26,28 g Lip. 21,47 g HC 87,17 g

17

LENTEJAS CASTELLANAS (lentejas, patata ecológica y pimiento rojo)
ATÚN BLANCO AL HORNO ENCEBOLLADO CON CALABACINES SALTEADOS
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 630,03 Prot 23,82 g Lip. 23,66 g HC 80,45 g

24

31

miércoles

4

VACACIONES DE NAVIDAD

11

ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS (lechuga, tomate, espárragos, zanahoria y maíz)
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (alubia blanca, patata ecológica, zanahoria, garbanzo, calabaza, judía verde, cebolla)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 634,91 Prot 23,09 g Lip. 24,50 g HC 80,52 g

18

SOPA DE ESTRELLITAS (pasta, patata ecológica, puerro y zanahoria)
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga, zanahoria y pimiento rojo)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal 652,40 Prot 17,95 g Lip. 24,09 g HC 90,96 g

25

jueves

5

VACACIONES DE NAVIDAD

12

MACARRONES A LA CREMA DE QUESO (macarrones, cebolla, leche, queso)
BACALAO AL HORNO EN SALSA ALICANTINA CON HORTALIZAS AL VAPOR (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 633,14 Prot 26,80 g Lip. 19,77 g HC 87,00 g

19

26

viernes

6

FESTIVO

13

LENTEJAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pimiento rojo y zanahoria)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal 634,62 Prot 22,61 g Lip. 21,36 g HC 87,99g

20

27