

# Menú Diciembre



**BASAL**  
2016/2017

**Brenns** CATERING

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**5**

LENTEJAS CASTELLANAS (lentejas, patata ecológica y pimiento rojo)  
ATÚN AL HORNO ENCEBOLLADO CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 650,63 Prot 24,80 g Líp. 23,36 g HC 85,30 g

**12**

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 649,22 Prot 19,74 g Líp. 24,69 g HC 87,01 g

**19**

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ecológica, calabacín, pimiento verde)  
LOMO DE CERDO ADOBADO A LA CASTELLANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 651,54 Prot 26,52 g Líp. 24,86 g HC 80,44 g

**26**

**FESTIVO**

**6**

**FESTIVO**

**13**

LENTEJAS A LA ANDALUZA (lentejas, patata ecológica, zanahoria)  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON HORTALIZAS CON TOMATE (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo, tomate)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 660,26 Prot 24,79 g Líp. 25,66 g HC 82,53 g

**20**

CREMA DE ZANAHORIAS (zanahoria, patata ecológica)  
ATÚN HORNEADO EN SALSA DE AJO Y PEREJIL CON HORTALIZAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo, champiñones)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 639,38 Prot 19,58 g Líp. 26,46 g HC 80,73 g

**27**

**VACACIONES DE NAVIDAD**

**7**

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 Líp. 24,09 g HC 90,96 g

**14**

CREMA DE CALABACÍN (calabacín y patata ecológica)  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 623,41 Prot 16,22 g Líp. 26,10 g HC 80,89 g

**21**

ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria, pimiento rojo, maíz)  
POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata ecológica, zanahoria, guisante y judía verde)  
PAN BLANCO Y YOGUR  
Kcal 632,14 Prot 22,39 g Líp. 24,48 g HC 80,57 g

**28**

**VACACIONES DE NAVIDAD**

**1**

PURÉ DE PATATA Y BRÓCOLI (patata ecológica, brócoli)  
MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS CON CHAMPIÑONES REHOGADOS (champiñones, cebolla)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 647,73 Prot 22,48 g Líp. 24,95 g HC 83,11 g

**8**

**FESTIVO**

**15**

ARROZ A LA MARINERA (arroz, caella, zanahoria, pimiento verde y rojo)  
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS BABY SALTEADAS  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 627,73 Prot 17,23 g Líp. 19,71 g HC 95,35 g

**22**

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ (Arroz, patata ecológica, puerro y zanahoria)  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA SICILIANA CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 619,48 Prot 21,32 g Líp. 23,54 g HC 80,58 g

**29**

**VACACIONES DE NAVIDAD**

**2**

LAZOS EN SALSA NAPOLITANA (pasta, zanahoria, pimiento verde, tomate)  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 685,52 Prot 17,61 g Líp. 24,45 g HC 98,76 g

**9**

CREMA DE CALABAZA (calabaza y patata ecológica)  
MERLUZA AL HORNO A LA VELOUTÉ CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 635,99 Prot 25,60 g Líp. 23,06 g HC 81,31 g

**16**

ESTOFADO DE ALUBIAS (alubias, patata ecológica, zanahoria)  
BACALAO AL HORNO AL AJOARRIERO CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 650,29 Prot 26,79 g Líp. 24,14 g HC 81,47 g

**23**

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

**30**

**VACACIONES DE NAVIDAD**