

Menú Noviembre



BASAL
2016/2017

CATERING
Brens

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FESTIVO

2

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 626,32 Prot 16,82 g Líp. 26,29 g HC 80,59 g

3

ARROZ A LA MARINERA (arroz, caella, zanahoria, pimiento verde y rojo)
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS BABY SALTEADAS
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 656,56 Prot 17,88 g Líp. 19,93 g HC 101,41 g

4

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 g Líp. 27,03 g HC 81,90 g

7

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

8

CREMA DE ZANAHORIAS (zanahoria, patata ecológica)
ATÚN HORNEADO EN SALSA DE AJO Y PEREJIL CON HORTALIZAS SALTEADAS (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 645,26 Prot 21,30 g Líp. 21,84 g HC 90,88 g

9

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, zanahoria, pimiento rojo, maíz)
POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata ecológica, zanahoria, guisante y judía verde)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal 660,29 Prot 19,76 g Líp. 25,91 g HC 87,01 g

10

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 678,10 Prot 25,52 g Líp. 24,18 g HC 89,59 g

11

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

14

CREMA DE JUDÍAS VERDES (judías verdes, patata ecológica)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 642,60 Prot 22,89 g Líp. 25,16 g HC 80,95 g

15

ARROZ EN SALSA DE TOMATE (arroz y tomate)
TILAPIA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 650,70 Prot 26,27 g Líp. 21,44 g HC 88,17 g

16

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 635,10 Prot 23,25 g Líp. 24,45 g HC 80,51 g

17

MACARRONES A LA CREMA DE QUESO (macarrones, cebolla, bechamel)
MERLUZA EMPANADA AL HORNO CON HORTALIZAS AL VAPOR (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 681,64 Prot 23,73 g Líp. 22,53 g HC 95,99 g

18

LENTEJAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal 702,60 Prot 23,95 g Líp. 21,33 g HC 103,70 g

21

ARROZ CON VEGETALES (arroz, zanahoria, pimiento rojo, guisantes)
TILAPIA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 671,47 Prot 25,06 g Líp. 22,53 g HC 92,11 g

22

LENTEJAS A LA CAMPESINA (lentejas, patata ecológica, zanahoria, judías verdes, guisante)
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA (lechuga y tomate)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 611,19 Prot 18,21 g Líp. 22,65 g HC 83,62 g

23

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (fideos, patata, calabacín, calabaza, zanahoria, apio)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS AL HORNO
PAN BLANCO Y YOGUR
Kcal 698,83 Prot 23,81 g Líp. 25,87 g HC 92,69 g

24

ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y HUEVO DURO (lechuga, tomate, queso fresco y huevo duro, maíz, zanahoria)
POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 671,16 Prot 23,66 g Líp. 25,56 g HC 86,61 g

25

CREMA DE VERDURAS (patata ecológica, calabaza, ajo, cebolla, calabacín, zanahoria)
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO CON HORTALIZAS CON TOMATE (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo, tomate)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 651,19 Prot 22,65 g Líp. 24,85 g HC 84,22 g

28

LENTEJAS CON CHORIZO (patata ecológica, lentejas, zanahoria, chorizo)
CONTRAMUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 665,51 Prot 23,78 g Líp. 27,59 g HC 80,53 g

29

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (arroz, tomate)
TILAPIA A LA SICILIANA (Tilapia, cebolla, pimiento rojo) CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 643,78 Prot 26,77 g Líp. 19,63 g HC 90,01 g

30

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) CON HUEVO
ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS (alubias, patata ecológica, zanahoria, judía verdes, guisante)
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA
Kcal 644,43 Prot 20,19 g Líp. 26,85 g HC 80,51 g