

Menú Basal Colegio La Purísima
Mediterránea de catering IN SITU
Curso 2018-19

mediterránea

20-may.

21-may.

22-may.

23-may.

24-may.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Cazuela de fideos con pescado Salchichas frankfurt Patatas panaderas Agua, Pan y Fruta	Espaguetis salteados con champiñones (Espaguetis, champiñones) Albóndigas con tomate (albóndigas de cerdo, tomate frito) Tomate Agua, Pan y Yogur	Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacin, Cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Potaje de alubias (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Nuggets de pollo Menestra Agua, Pan y Yogur	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao en salsa Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
V. N.	E 656 PT 30,63 G 27,06 HC 73,45	E 726 PT 29,29 G 27,50 HC 80,51	E 626 PT 17,00 G 26,09 HC 79,65	E 734 PT 25,49 G 34,30 HC 77,27	E 604 PT 25 G 22 HC 71
Propuesta Cenas	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR

27-may.

28-may.

29-may.

30-may.

31-may.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Paella de verduras Jamoncitos de pollo al horno Brócoli Agua, Pan y Fruta	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Varitas de pescado Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Macarrones bolonesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Zanahorias Agua, Pan y Fruta	Crema de calabacin (calabacin, patata y cebolla) Hamburguesa al horno Arroz pilaf Agua, Pan y Yogur	Patatas con tomate (patatas, tomate frito) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
V. N.	E 631 PT 26,16 G 24,04 HC 76,13	E 673 PT 25,54 G 28,28 HC 76,40	E 658 PT 21,50 G 19,56 HC 99,51	E 696 PT 22,05 G 24,52 HC 94,71	E 647 PT 23,86 G 25,16 HC 82,52
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	CREMA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PATATAS + VERDURAS + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR

3-jun.

4-jun.

5-jun.

6-jun.

7-jun.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz tres delicias (arroz, salchichas, tortilla y guisantes) Lomo de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) Zanahorias Agua, Pan y Fruta	Espaguetis con tomate y queso Salmón en filetes empanados Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) Tortilla de calabacin Tomate Agua, Pan y Fruta	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Pizza margarita Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Cazuela de patatas con caella (patata, refrito y caella) Fogonero en salsa de nata y champiñones Guisantes salteados Agua, Pan y Fruta
V. N.	E 0 PT 0,00 G 0,00 HC 0,00	E 0 PT 0,00 G 0,00 HC 0,00	E 0 PT 0,00 G 0,00 HC 0,00	E 0 PT 0,00 G 0,00 HC 0,00	E 0 PT 0,00 G 0,00 HC 0,00
Propuesta Cenas	ENSALADA + AVE + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + CARNE + FRUTA/YOGUR	CREMA + TORTILLA + FRUTA/YOGUR

10-jun.

11-jun.

12-jun.

13-jun.

14-jun.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Sopa de picadillo Tortilla de patatas Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Lentejas con verduras (legumbre, calabaza, zanahorias, patata) Pollo marinado Tomate Agua, Pan y Yogur	Cazuela de patatas con carne (patata, refrito y ternera) Limanda a las finas hierbas Judías verdes Agua, Pan y Fruta	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Hamburguesa de ternera Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Crema hortelana (calabaza, calabacin, zanahoria, patata y cebolla) Merluza al horno Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
V. N.	E 645 PT 23,98 G 23,93 HC 77,33	E 675 PT 37,90 G 22,13 HC 78,44	E 611 PT 21 G 29 HC 65	E 719 PT 28,78 G 21,12 HC 101,65	E 570 PT 33,80 G 16,77 HC 65,92
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + POLLO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR

17-jun.

18-jun.

19-jun.

20-jun.

21-jun.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Paella de pollo Tortilla francesa Tomate natural Agua, Pan y Fruta	Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacin, Cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de cerdo con tomate frito) Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) Abadejo al horno en salsa de calabacin Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Macarrones con tomate Cordon bleu de pavo Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno al limón Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta
V. N.	E 638 PT 19,18 G 22,51 HC 83,05	E 603 PT 22,14 G 16,53 HC 90,38	E 690 PT 24,45 G 25,90 HC 85,77	E 612 PT 19,43 G 21,44 HC 85,42	E 629 PT 23,57 G 25,65 HC 74,14
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	CREMA + REVUELTO + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR

La fruta habitualmente corresponderá a: Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Plátano y Kiwi.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ