

Propuesta Menú Basal

Centros Privados Mediterránea de catering IN SITU

Curso 2018-19

mediterránea

10-sep. 22-oct. 3-dic. 11-sep. 23-oct. 4-dic. 12-sep. 24-oct. 5-dic. 13-sep. 25-oct. 6-dic. 14-sep. 26-oct. 7-dic.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito y huevo cocido) Salchichas frankfurt Ensalada variada Agua, Pan integral y Fruta	Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Fogonero en salsa Menestra Agua, Pan y Fruta	Cazuela de fideos con pescado Nuggets de pollo Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Potaje de alubias (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Tomate Agua, Pan y Fruta	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate frito) Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	17-sep. 29-oct. 10-dic.	18-sep. 30-oct. 11-dic.	19-sep. 31-oct. 12-dic.	20-sep. 1-nov. 13-dic.	21-sep. 2-nov. 14-dic.
Almuerzo	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Brócoli Agua, Pan integral y Fruta	Paella de verduras Hamburguesa al horno Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Varitas de pescado Zanahorias Agua, Pan y Yogur	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta	Patatas con tomate (pasta, tomate frito) Abadejo a las finas hierbas (pescado, orégano, cebolla) Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	VERDURAS + PAVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PATATAS + VERDURAS + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	24-sep. 5-nov. 17-dic.	25-sep. 6-nov. 18-dic.	26-sep. 7-nov. 19-dic.	27-sep. 8-nov. 20-dic.	28-sep. 9-nov. 21-dic.
Almuerzo	Potaje de garbanzos (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de calabacín Tomate Agua, Pan integral y Fruta	Cazuela de patatas con choco (patata, refrito y potón) Lomo de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Pizza margarita Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Arroz tres delicias (arroz, salchichas, tortilla y guisantes) Merluza al horno Zanahorias Agua, Pan y Fruta	Espaguetis con tomate y queso Salmón en filetes empanados Menestra Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + POLLO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PATATAS + TORTILLA + FRUTA/YOGUR
	1-oct. 12-nov.	2-oct. 13-nov.	3-oct. 14-nov.	4-oct. 15-nov.	5-oct. 16-nov.
Almuerzo	Lentejas con verduras (legumbre, calabaza, zanahorias, patata) Fogonero al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada variada Agua, Pan integral y Fruta	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Tortilla de patatas Tomate Agua, Pan y Fruta	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito y huevo cocido) Cordon bleu de pavo Ensalada variada Agua, Pan y Fruta	Cazuela de patatas con carne (patata, refrito y ternera) Caella encebollada Judías verdes Agua, Pan y Fruta	Sopa de picadillo Pollo marinado Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + HUEVO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + POLLO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR
	8-oct. 19-nov. 14-ene.	9-oct. 20-nov. 15-ene.	10-oct. 21-nov. 16-ene.	11-oct. 22-nov. 17-ene.	12-oct. 23-nov. 18-ene.
Almuerzo	Macarrones con tomate Hamburguesa de vacuno al horno Ensalada variada Agua, Pan integral y Fruta	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Merluza al horno al eneldo Arroz pilaf Agua, Pan y Fruta	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria) Nuggets de pollo Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Paella de pollo Abadejo al horno en salsa de calabacín Tomate natural Agua, Pan y Fruta	Crema de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate frito) Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + HUEVO + FRUTA/YOGUR	VERDURAS + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + CARNE + FRUTA/YOGUR	PASTA + HUEVO + FRUTA/YOGUR
	15-oct. 26-nov.	16-oct. 27-nov.	17-oct. 28-nov.	18-oct. 29-nov.	19-oct. 30-nov.
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Salmón en filetes empanados Ensalada variada Agua, Pan integral y Fruta	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Judías verdes Agua, Pan y Fruta	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Pizza margarita Ensalada variada Agua, Pan y Yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito) Lomo de cerdo al ajillo (carne, cebolla, ajo) Zanahorias Agua, Pan y Fruta	Lasaña de atún Hamburguesa de pollo al horno Ensalada variada Agua, Pan y Fruta
Propuesta Cenas	VERDURAS + POLLO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ARROZ + PESCADO + FRUTA/YOGUR	ENSALADA + HUEVO + FRUTA/YOGUR	PASTA + CARNE + 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