

MENÚ BASAL

VIRGEN DEL ROMERAL DICIEMBRE 2017



ECOLÓGICOS: Una vez a la semana
 Una vez cada dos semanas
PROXIMIDAD : Pollo, langostino, frutos, verduras, yogurt y pan.

la semana, pasta, arroz, carne, fruta y verduras.

04 Lentejas a la horrelana (patata, cebolla zanahoria, tomate y pimiento)

Tortilla a la francesa con lechuga y tomate
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

05 Crema de calabaza con virutas de pan (Calabaza, patata y cebolla)

Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 745,5 Prot: 46,1g Lip: 19g HC: 93,3g

FIESTA

06

FIESTA

07

FIESTA

08

01 Crema de zanahoria
 Hamburguesa 100% de ternera con lechuga y ruedas de tomate
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo
 Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

11

Arroz a la napolitana
 Escalopa cerdo con lechuga y maíz
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

12

Cazuela de garbanzos con espinacas
 Huevo duro con salsa de tomate y gratinado
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 711,7 Prot: 45,9g Lip: 17,6g HC: 83,9g

13

Crema de calabacín (Con calabacín, cebolla y patata)
 Supremo merluza a la marinera con ruedas de patata
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

14

Trinxat de la Cerdeña (patata y col)
 Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 783,5 Prot: 28,3g Lip: 32,5g HC: 85,3g

15

Macarrones con salsa de tomate y queso
 Contra muslo de pollo al horno con lechuga y zanahoria
 . Pan del día
 Yogurt

Kcal: 911,5 Prot: 49g Lip: 37,6g HC: 91,4g

18

Potatos estofadas con juliana de verduras
 Filete de abadejo al orfo con lechuga y tomate
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

19

Crema de verduras (menestra, patata y cebolla)
 Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

20

Jornada gastronómica de la NAVIDAD

Sopa de navidad
 Canelones de carne gratinados
 Surtido de turrones

21

Espaguetis a la carbonara
 Hamburguesa 100% de ternera con lechuga, maíz y olivas
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

22

Judías blanca estofada con verduras y arroz
 Tortilla a la francesa con tomate y zanahoria
 . Pan del día
 . Fruta del tiempo

Kcal: 732,5 Prot: 44,5g Lip: 20,5g HC: 84,2g



ECOLÓGICOS: Una vez a la semana
Una vez cada dos semanas

PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.

01
- Crema de zanahoria
- Pechuga de pavo a la plancha con tomate al horno
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

04
- Lentejas a la hortelana con arroz
- Tortilla a la francesa con lechuga y maíz
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

05
- Crema de calabaza sin virutas de pan
- Longaniza de cerdo sin gluten con lechuga y zanahoria
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

FIESTA

06

FIESTA

07

FIESTA

08

11
- Arroz napolitana
- Lomo a la plancha con lechuga y maíz
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

12
- Cazuela de garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa /nuevo duro con salsa de tomate y zanahoria al vapor
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

13
- Crema de calabacin cebolla y patata
- Suprema de merluza al horno con ruedas de patata y calabacin al horno
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

14
- "Trinxat" de la Cerdanya (col y patata)
- Filete de pavo al horno con tomate al horno
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

15
- Macarrones sin gluten con salsa de tomate natural
- Contra muslo de pollo al horno con lechuga y zanahoria
- Pan sin gluten
- Yogurt

18
- Patatas estofadas con juliana de verduras
- Filete de abadejo al orlo con lechuga y tomate
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

19
- Crema de verduras (menestra, cebolla y patata)
- Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

20
Jornada gastronómica de la NAVIDAD
- Macarrones s/gluten con salsa de tomate
- Asado de pollo al horno con hilos de cebolla y ruedas de patata
- Crema de chocolate La Fogada

21
- Espaguetis sin gluten con verduras
- Redondo de ternera al horno con lechuga, maíz y olivos
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)

22
- judía blanca con verduras y arroz
- Tortilla a la francesa con tomate y zanahoria
- Pan sin gluten
- Fruta (No rosáceo)