



ENERO 2013
COCINA CENTRAL
MENÚ BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 Ensalada. Lechuga, tomate y olivas
Pan.

- 10** Crema de verduras
- 20** Hamburguesa de ternera con salsa de tomate
- Postre: Fruta

Cena: Trucha al horno con menestra

8 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria
Pan.

- 10** Arroz a la cubana
- 20** Lomo de merluza con salsa vizcaína
- Postre: Fruta

Cena: Solomillo de ternera con berejena

9 Ensalada. Lechuga, zanahoria y espárragos
Pan.

- 10** Potaje extremeño
- 20** Pizza de jamón york y queso
- Postre: Fruta

Cena: Sardinias a la plancha con pisto

10 Ensalada. Lechuga, remolacha y maíz
Pan.

- 10** Fideuà de marisco
- 20** Entremeses variados
- Postre: Yogur

Cena: Hervido valenciano y lomo plancha

11 Ensalada. Lechuga, maíz y zanahoria
Pan.

- 10** Sopa de fideos
- 20** Jamoncitos de pollo con chips
- Postre: Fruta

Cena: Judías verdes con atún

14 Ensalada. Lechuga, nueces y maíz
Pan.

- 10** Lentejas con chorizo
- 20** Doré de merluza con mahonesa
- Postre: Fruta

Cena: Sopa de verduras y tortilla francesa

15 Ensalada. Lechuga, tomate y olivas
Pan.

- 10** Macarrones a la boloñesa
- 20** Frankfurt con salsa de mostaza
- Postre: Fruta

Cena: Dorada a la sal con champiñones

16 Ensalada. Lechuga, tallos y remolacha
Pan.

- 10** Sopa de estrellitas
- 20** Muslos de pollo al horno con salsa de cebolla
- Postre: Fruta

Cena: Emperador con verduras salteadas

17 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz
Pan.

- 10** Arroz "rosséjat"
- 20** Tortilla de patatas y cebolla
- Postre: Actimel

Cena: Berenjenas rellenas

18 Ensalada. Lechuga, zanahoria y pipas
Pan.

- 10** Guisado de magritos
- 20** Filete de panga con salsa al pimentón dulce
- Postre: Fruta

Cena: Pollo a la sidra con cebolla

21 Ensalada. Lechuga, nueces y soja
Pan.

- 10** Crema de calabacín
- 20** Lomo de cerdo al horno con salsa de verduras
- Postre: Fruta

Cena: Calamar salteado con ajos tiernos

22 Ensalada. Lechuga, tomate y maíz
Pan.

- 10** Sopa de menudillos con huevo duro
- 20** Alitas de pollo con salsa barbacoa y chips
- Postre: Fruta

Cena: Hervido valenciano con palometa

23 Ensalada. Lechuga, soja y olivas
Pan.

- 10** Paella valenciana
- 20** Rabas de calamar
- Postre: Fruta

Cena: Conejo asado con pisto

24 Ensalada. Lechuga, maíz y pipas
Pan.

- 10** Macarrones con atún
- 20** Hamburguesa con salsa de mostaza
- Postre: Natilla de vainilla

Cena: Muslo de pavo al horno con zanahoria

25 Ensalada. Lechuga, remolacha y maíz
Pan.

- 10** Potaje de garbanzos
- 20** Filete de bacalao con salsa vizcaína
- Postre: Fruta

Cena: Filete de ternera con patatas al horno

28 Ensalada. Lechuga, nueces y olivas
Pan.

- 10** Guisado de sepia
- 20** Medallón de halibut con salsa de tomate
- Postre: Fruta

Cena: Lomo de cerdo a la plancha con verduras

29 Ensalada. Lechuga, tomate y zanahoria
Pan.

- 10** Arroz al horno
- 20** Flamenquín de york y queso
- Postre: Fruta

Cena: Bacaladilla con salteado de verduras

30 Ensalada. Lechuga, maíz y soja
Pan.

- 10** Sopa de cocido
- 20** Muslos de pollo a la sidra
- Postre: Fruta

Cena: Escalibada con bacalao

31 Ensalada. Lechuga, tomate y soja
Pan.

- 10** Fabada asturina
- 20** Porciones de bacalao
- Postre: Fruta

Cena: Tortilla de patata con jamón serrano