

MENÚ BASAL ROTATIVO

CURSO 2011 - 2012 (OTOÑO - INVIERNO)



SEMANA 1	SEMANA 1	SEMANA 1	SEMANA 1	SEMANA 1
CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS ESTOFADAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	PAELLA	LENTEJAS CON CHORIZO
JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA	CORDON BLUE CON ENSALADA	TORTILLA DE YORK CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA VERDE	ROTI DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + FIAMBRE MAGRO/ QUESO O PESCADO + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + CARNE/AVE + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + HUEVO + FRUTA O YOGUR
SEMANA 2	SEMANA 2	SEMANA 2	SEMANA 2	SEMANA 2
MACARRONES GENOVESA	CREMA DE CALABACIN	ALUBIAS ESTOFADAS	PAELLA DE CARNE	GARBANZOS ESTOFADOS
PESCADO REBOZADO CON ENSALADA	DADOS DE CERDO EN TOMATE CON ARROZ PILAF	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	HAMBURGUESAS EN TOMATE CON ENSALADA	SALMÓN HORNO CON PATATAS VAPOR
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + HUEVO + FRUTA O YOGUR	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + AVE O PESCADO + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + FIAMBRE MAGRO/ QUESO + FRUTA O YOGUR
SEMANA 3	SEMANA 3	SEMANA 3	SEMANA 3	SEMANA 3
CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS	TALLARINES BOLOÑESA	POTAJE DE LEGUMBRES	ARROZ A LA CUBANA
POLLO AL AJILLO CON PATATAS PANADERA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	SALCHICHAS EN SALSA CON PATATAS	TILAPIA EN SALSA AL LIMÓN CON CALABACÍN
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + CARNE + FRUTA O YOGUR	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + FIAMBRE MAGRO/ QUESO O HUEVO + FRUTA O YOGUR
SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4
MACARRONES SICILIANA	ALUBIAS ESTOFADAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PUCHERO
TORTILLA DE YORK CON ENSALADA	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	LOMO DE CERDO ASADO CON PATATA PANADERA	PAVO EN SALSA DE PIÑA PURÉ DE PATATAS	VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + AVE + FRUTA	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + FIAMBRE MAGRO/ QUESO O HUEVO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR
SEMANA 5	SEMANA 5	SEMANA 5	SEMANA 5	SEMANA 5
CREMA DE CHAMPIÑÓN	LENTEJAS ESTOFADAS	ARROZ 3 DELICIAS	ALUBIAS CON CHORIZO	SOPA DE PICADILLO
SALMÓN SALSA CON PATATAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	TILAPIA EN CHANFAINA CON JUDIÁS VERDES	SAN JACOBO CON ENSALADA	POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + AVE + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + CARNE/ AVE + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + FIAMBRE MAGRO/ QUESO O HUEVO + FRUTA O YOGUR
SEMANA 6	SEMANA 6	SEMANA 6	SEMANA 6	SEMANA 6
ARROZ CALDOSO	POTAJE DE GARBANZOS	TALLARINES BOLOÑESA	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS CON ARROZ
SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS	FLAMENQUÍN CON ENSALADA	ATÚN AL AZAFRÁN CON ENSALADA	PAVO AL AJILLO CON PATATAS HORNO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO O AVE + FRUTA O YOGUR	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + HUEVO + FRUTA O YOGUR	ENSALADA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CEREAL/ FÉCULA + PESCADO + FRUTA O YOGUR

Atención al Cliente 902 15 81 79 · www.mediterranea-catering.com

G: Gramos
Kcal: Kilocaloría
HC: Hidratos de Carbono

P: Proteínas
L: Lípidos

**MENÚ BASAL ROTATIVO
CURSO 2011 - 2012 (OTOÑO - INVIERNO)**



LA SEMANA 1 CORRESPONDE A LA SEMANA: 16 DE ENERO, 27 DE FEBRERO

LA SEMANA 2 CORRESPONDE A LA SEMANA: 23 DE ENERO, 5 DE MARZO

LA SEMANA 3 CORRESPONDE A LA SEMANA: 30 DE ENERO, 12 DE MARZO

LA SEMANA 4 CORRESPONDE A LA SEMANA: 6 DE FEBRERO, 19 DE MARZO

LA SEMANA 5 CORRESPONDE A LA SEMANA: 13 DE FEBRERO, 26 DE MARZO

LA SEMANA 6 CORRESPONDE A LA SEMANA: 9 DE ENERO, 20 DE FEBRERO

PUEDE HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS