EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN COLESTEROL – ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Día 1 - Potaje de garbanzos ECO y espinacas Merluza al horno con patatas cocidas (4,12) Postre y pan
- Día 4 - Arroz integral con verduras Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 5 -** Guisantes rehogados con cebolla, ajitos y AOVE Lacón a la gallega con patatas al pimentón (12) Postre y pan	**- Día 6 -** Fideuá vegetal (1,3) Bacalao al horno con calabacín salteado (4) Postre y pan	**- Día 7 -** Judías blancas ECO c/verduras (12) Fil. de pollo a las finas hierbas c/ ens de tomate Postre y pan	**- Día 8 -** **VACACIONES**
- Día 11 - **VACACIONES**	**- Día 12 -** **VACACIONES**	**- Día 13 -** **VACACIONES**	**- Día 14 –** **VACACIONES**	**- Día 15 –** **VACACIONES**
- Día 18 - **VACACIONES**	**- Día 19 -** Arroz integral con tomate Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4) Postre y pan	**- Día 20 -** Marmitako (4,12) Tortilla francesa c/tomate asado (3) Postre y pan	**- Día 21 -** Sopa de cocido (1,3) (caldo desgrasado) Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre y pan	**- Día 22 -** Puré de verduras y hortalizas (12) Salmón a las finas hierbas c/pasta integral salteada al ajillo (1,3,4) Postre y pan
- Día 25 - Lentejas ECO con hortalizas (12) Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 26 -** Menestra de verduras rehogadas Jamoncitos de pollo (sin piel) al ajillo con patatas al vapor (12) Postre y pan	**- Día 27 -** Macarrones c/tomate y orégano (1,3) Fil. de bacalao en salsa marinera con guisantes (2,4,14) Postre y pan	**- Día 28 -** Crema de calabacín y puerros (12) Albóndigas de ternera a la jardinera c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Postre y pan	**- Día 29 -** Judías blancas ECO c/ calabaza (12) Filete de merluza al horno con ensalada de maíz y lechuga (4) Postre y pan

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes **lácteo** (de **soja** si procede).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Día 1 - Potaje de garbanzos ECO y espinacas Merluza al horno con patatas panadera (4,12) Postre y pan
- Día 4 - Arroz con verduras Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 5 -** Guisantes rehogados con cebolla, ajitos y AOVE Pavo guisado con patatas al pimentón (12) Postre y pan	**- Día 6 -** Fideuá vegetal (1,3) Bacalao con pisto (calabacín, berenjena. tomate, cebolla) (4) Postre y pan	**- Día 7 -** Judías blancas ECO c/verduras (12) Fil. de pollo a las finas hierbas c/ ens de tomate Postre y pan	**- Día 8 -** **VACACIONES**
- Día 11 - **VACACIONES**	**- Día 12 -** **VACACIONES**	**- Día 13 -** **VACACIONES**	**- Día 14 –** **VACACIONES**	**- Día 15 –** **VACACIONES**
- Día 18 - **VACACIONES**	**- Día 19 -** Arroz integral con tomate Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4) Postre y pan	**- Día 20 -** Marmitako (4,12) Tortilla francesa c/tomate asado (3) Postre y pan	**- Día 21 -** Caldo de verduras con fideos (1,3) Garbanzos eco con patata y zanahorias (12) Postre y pan	**- Día 22 -** Puré de verduras y hortalizas (12) Salmón a las finas hierbas c/pasta integral salteada al ajillo (1,3,4) Postre y pan
- Día 25 - Lentejas ECO con hortalizas (12) Tortilla española con ens. De lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 26 -** Menestra de verduras rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas cuadro (12) Postre y pan	**- Día 27 -** Macarrones c/tomate y orégano (1,3) Fil. de bacalao en salsa marinera con guisantes (2,4,14) Postre y pan	**- Día 28 -** Crema de calabacín y puerros (12) Albóndigas de ternera a la jardinera c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Postre y pan	**- Día 29 -** Judías blancas ECO c/ calabaza (12) Filete de merluza a la andaluza con ensalada de maíz y lechuga (1,4) Postre y pan

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes **lácteo** (de **soja** si procede).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

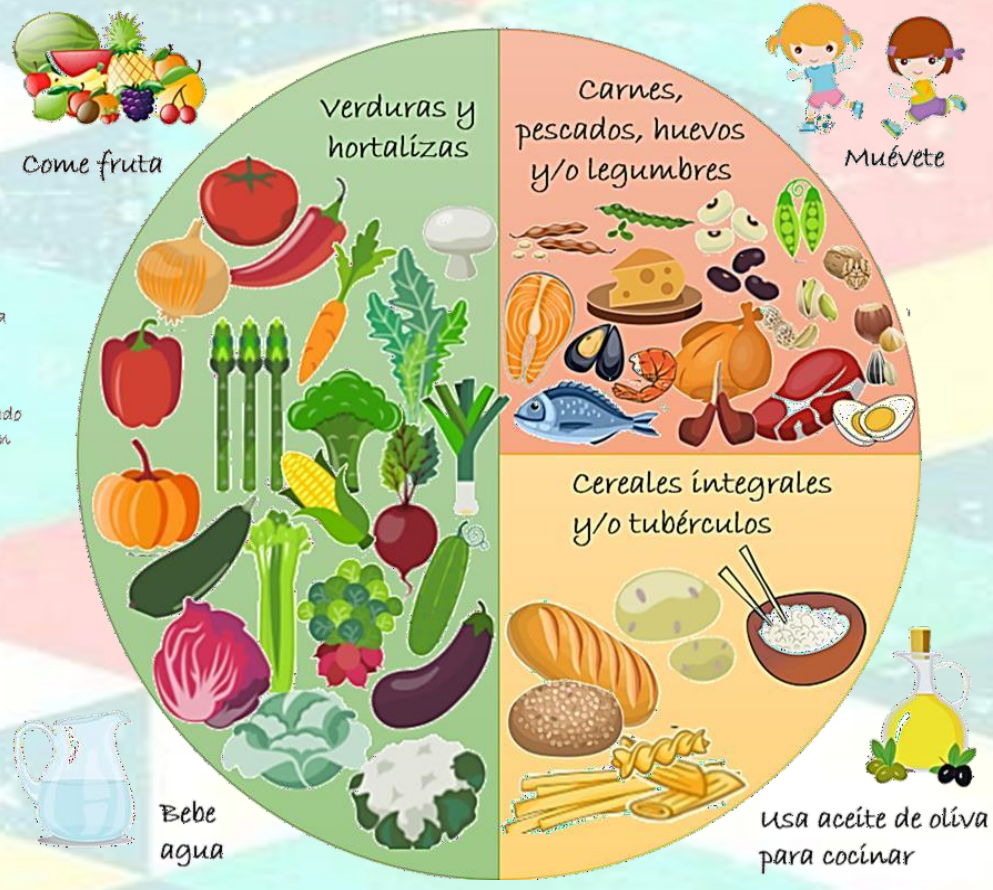
Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

				Calzone casero de pollo
Patatas Pollo al ajillo	Lasaña boloñesa	Puré Pescado blanco -- Pescado: ternera	Tortilla c/pimientos -- Huevo: conejo	VACACIONES
VACACIONES	Verdura Pescado -- Pescado: huevo	Pollo con patatas	Verduras Pescado -- Pescado: cordero	Canelones de espinacas
Crema de calabacín Cinta de lomo	Pastel de verduras	Flan de arroz con croquetas de pescado	Pollo a las finas hierbas con patatas	Fish and chips

Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas. Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.

AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



EL PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.

GRUPO SERVICATERING
C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).
Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

Central de CATERING · ayre · Fundación Josep Carreras contra la leucemia · Empresa Socia 2018 · ISO 9001 Adok Calidad