

# Menú Octubre



**BASAL**  
2016/2017

CATERING  
**Brens**

## lunes

3

CREMA DE JUDÍAS VERDES (judías verdes, patata ecológica)  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 642,60 Prot 22,89 Lip. 25,16 HC 80,95

10

ARROZ CON VEGETALES (arroz, zanahoria, pimiento rojo, guisantes)  
TILAPIA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 671,47 Prot 25,06 Lip. 22,53 HC 92,11

17

LENTEJAS CON CHORIZO (patata ecológica, lentejas, zanahoria, chorizo)  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 678,95 Prot 24,23 Lip. 27,61 HC 83,39

24

ARROZ PROVENZAL (arroz, pimiento rojo, zanahoria, guisante y judía verde)  
RAGOUT DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal: 651,81 Prot: 20,92 Lip: 22,43 HC: 91,56

31

ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, queso fresco, maíz, zanahoria)  
CODITOS A LA BOLOGNESE (pasta, cerdo y ternera picados, tomate)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal: 656,09 Prot: 19,99 Lip: 24,77 HC: 88,31

## martes

4

ARROZ EN SALSA DE TOMATE (arroz y tomate)  
MERLUZA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)  
PAN INTEGRAL Y YOGUR  
Kcal 655,59 Prot 23,46 Lip. 20,21 HC 94,97

11

LENTEJAS A LA CAMPESINA (lentejas, patata ecológica, zanahoria, judías verdes, guisante)  
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA (lechuga y tomate)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 678,95 Prot 24,23 Lip. 27,61 HC 83,39

18

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (arroz, tomate)  
TILAPIA A LA SICILIANA (Tilapia, cebolla, pimiento rojo) CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 643,78 Prot 26,77 Lip. 19,63 HC 90,01

25

LENTEJAS CASTELLANAS (lentejas, patata ecológica y pimiento rojo)  
ATÚN BLANCO ENCEBOLLADO CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col y haba)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal: 661,35 Prot: 25,78 Lip: 23,61 HC: 86,43

## miércoles

5

ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS (lechuga, tomate, espárragos, zanahoria y maíz)  
EMPEDRADO DE LEGUMBRES (alubia blanca, patata ecológica, zanahoria, garbanzo, calabaza, judía verde, cebolla)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 635,10 Prot 23,25 Lip. 24,45 HC 80,51

12

FESTIVO

19

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) CON HUEVO  
ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS (alubias, patata ecológica, zanahoria, judía verdes, guisante)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kca 659,06 Prot 20,26 Lip. 27,78 HC 82,00

26

SOPA DE ESTRELLITAS (pasta, patata ecológica, puerro y zanahoria)  
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA (Lechuga, zanahoria y pimiento rojo)  
PAN BLANCO Y YOGUR  
Kcal: 644,08 Prot: 23,55 Lip: 21,11 HC: 89,99

## jueves

6

MACARRONES A LA CREMA DE QUESO (macarrones, cebolla, bechamel)  
MERLUZA EMPANADA AL HORNO CON HORTALIZAS AL VAPOR (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 688,85 Prot 24,43 Lip. 23,02 HC 95,99

13

ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 653,14 Prot 20,53 Lip. 21,46 HC 94,46

20

PURÉ DE PATATA Y BRÓCOLI (patata ecológica, brócoli)  
MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS CON HORTALIZAS AL VAPOR (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 638,61 Prot 22,19 Lip. 24,89 HC 81,25

27

ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS (lechuga, tomate, espárragos, zanahoria y maíz)  
COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patata ecológica, chorizo y morcilla)  
PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal: 651,35 Prot: 20,38 Lip: 27,38 HC: 80,85

## viernes

7

LENTEJAS CON ARROZ  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 685,27 Prot 20,10 Lip. 23,96 HC 97,30

14

CREMA DE VERDURAS (patata ecológica, calabaza, ajo, cebolla, calabacín, zanahoria)  
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO CON HORTALIZAS CON TOMATE (Calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo, tomate)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 656,09 Prot 19,99 Lip. 24,77 HC 88,31

21

LAZOS EN SALSA NAPOLITANA (pasta, zanahoria, pimiento verde, tomate)  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga, tomate y remolacha)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal 688,72 Prot 17,72 Lip. 24,44 HC 99,47

28

CREMA DE CALABAZA (calabaza y patata ecológica)  
ESCALOPE DE MERLUZA EMPANADO AL HORNO CON VERDURAS WOK (zanahoria, guisante y judía verde, coliflor, col, haba y salsa de soja)  
PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA  
Kcal: 641,18 Prot: 22,58 Lip: 19,94 HC: 92,63