



nuestro menú



CATERING PEREA ROJAS
controldecalidad@cateringperearojas.es
Telf. 952 41 41 30



COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

FEBRERO 2018 - BASAL

JUEVES 1				VIERNES 2			
Sopa de picadillo (garbanzos, fideos...)				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas y calabacin				Merluza hmo en salsa limón			
Ensalada de brotes de soja con tomate				Arroz salteado al ajillo			
Pan Integral y Puré de fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 632	Proteínas: 11,70	Lípidos: 33,03	Á.gras.sat: 3,99	Energía: 638	Proteínas: 11,54	Lípidos: 30,6	Á.gras.sat: 3,06
Sal: 1,84	Azúcares: 27,09	H.Carbono: 55,26		Sal: 1,76	Azúcares: 6,54	H.Carbono: 57,86	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR			

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Macarrones a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso)		Arroz guisado con magro de cerdo		Lentejas estofadas		Sopa de puchero con garbanzos y arroz		Crema de calabaza	
Tortilla de patatas al horno		Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con huevo duro		Caella al horno en aceite de oliva		Figuritas de pescado rebozado al horno		Albondigas de pollo al horno con tomate frito ECO	
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)		Pan Blanco ECO y Fruta		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)		Ensalada de tomate con aceitunas		Patatas cocidas	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral y Yogur sabores		Pan Blanco ECO y Fruta	
Energía: 688	Proteínas: 11,14	Lípidos: 29,25	Á.gras.sat: 3,44	Energía: 694	Proteínas: 13,38	Lípidos: 28,50	Á.gras.sat: 4,07	Energía: 669	Proteínas: 12,08
Sal: 2,38	Azúcares: 7,64	H.Carbono: 59,61		Sal: 1,85	Azúcares: 8,15	H.Carbono: 58,12		Sal: 1,92	Proteínas: 26,01
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + TOGUR		CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR	

LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Lentejas riojanas con chorizo		Crema de zanahorias		Cazuela de fideos con pollo		Potaje de garbanzos y espinacas		Arroz caldoso con verduras	
Judías verdes con zanahorias y huevo duro		Hamburguesa de pollo al horno		Abadejo al horno en salsa de tomate ECO		Tortilla de patata y calabacin al horno		Salmón al horno en salsa verde	
Pan Blanco ECO y Fruta		Arroz salteado		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de brotes de soja y tomate		Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias)	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral y Fruta		Pan Blanco ECO y Danonino	
Energía: 656	Proteínas: 14,79	Lípidos: 31,21	Á.gras.sat: 4,26	Energía: 700	Proteínas: 12,87	Lípidos: 29,19	Á.gras.sat: 3,56	Energía: 678	Proteínas: 14,95
Sal: 1,27	Azúcares: 8,13	H.Carbono: 54,00		Sal: 1,97	Azúcares: 9,92	H.Carbono: 57,94		Sal: 1,96	Azúcares: 8,00
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + TOGUR		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	

LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Sopa de puchero con garbanzos y arroz		Crema de calabaza		Espaguetis boloñesa (tomate ECO, ternera)		Arroz a la cubana (tomate frito ECO)		Lentejas campesinas (calabacin, zanahoria, calabaza)	
Tortilla de patatas al horno		Pollo al horno en salsa de cebolla		Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con huevo duro		Caella al horno en salsa verde		Figuritas de pescado rebozado al horno	
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)		Patatas cocidas		Pan Blanco ECO y Fruta		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)		Tomate aliñado	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral y Fruta		Pan Blanco ECO y Yogurt sabores	
Energía: 687	Proteínas: 10,49	Lípidos: 32,60	Á.gras.sat: 3,95	Energía: 656	Proteínas: 15,28	Lípidos: 30,78	Á.gras.sat: 3,83	Energía: 703	Proteínas: 14,41
Sal: 1,51	Azúcares: 7,98	H.Carbono: 56,90		Sal: 1,73	Azúcares: 6,58	H.Carbono: 53,94		Sal: 0,74	Azúcares: 8,90
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	

LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28- DIA DE ANDALUCIA	
Macarrones a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso)		Crema Vichyssoise (patatas, puerro)		Cazuela de patatas con magro de cerdo	
Tortilla francesa al horno		Lomo de cerdo al horno		Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias) con queso fresco	
Ensalada variada (lechuga, tomate y maíz)		Champiñones salteados		Pan Blanco ECO y Fruta	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta	
Energía: 687	Proteínas: 12,98	Lípidos: 32,36	Á.gras.sat: 3,32	Energía: 681	Proteínas: 12,20
Sal: 2,15	Azúcares: 7,35	H.Carbono: 54,66		Sal: 2,09	Azúcares: 4,22
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGUR		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
- Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, M. andarina, Pera, Ciruela y Naranja.
- Para la elaboración de nuestros platos: se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa tra ns o hidrogenada, excepto la presente de forma natural en productos de origen animal.
- El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.
- Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergen@ cateringperearojas.es

Año de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre y Sal Yodada

