

ENERO 2009

contalabor
RESTAURACIÓN PARA COLECTIVIDADES



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Pan - Lechuga, huevo duro, atún, olivas	12	Pan - Lechuga, tomate, maíz, apio	13	Pan - Tomate, olivas, zanahoria, maíz	7	Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún	8	Pan - Lechuga, tomate, pipas, bacon	9
Sopa de letras	Hervido valenciano	Arroz con acelgas	Pastel a la italiana (patatas, cebolla, carne picada, rodajas tomate y orégano)	Espirales al pesto (albahaca, queso, aceite)	Crema de zanahoria	Lentejas juliana	Sopa de cocido	Arroz a banda con ajoaceite	Pinchos de pollo con verduras y patatas
Hamburguesa plancha con rodajas tomate natural	Huevo revuelto con queso fresco	Lenguado con carlotita salteada y maionesa	Fruta	"Surfer" de merluza con menestra salteada	Chuletitas cordero con calabacín	Lomo a la plancha con champiñones	Mero a la plancha con tomate	Tortilla de zanahoria con pechuga de pavo	Fruta
Fruta - Batido sabores	Fruta	Actimel	Fruta	Fruta en almibar	Fruta - leche	Fruta - Batido sabores	Fruta	Crema griega	Fruta
714,2 Kcal - 36,1 Prot- 26,93 Lip - 85,3 Hc		802,6 Kcal - 31,3 Prot- 23,9 Lip - 86,1 Hc		799,8 Kcal - 31,7 Prot- 28,97 Lip - 90,5 Hc		765,4 Kcal - 32,9 Prot- 26,7 Lip - 81,3 Hc		786,2 Kcal - 29,78 Prot- 26,4 Lip - 82,35 Hc	
Frutos secos- pan	19	Pan - Lechuga, tomate, maíz, apio	13	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pimiento	14	Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas	15	Pan - Lechuga, tomate, manzana, york	16
Tallarines genovesa (tomate, champiñón, bacon)	Crema de calabacín	Fabada vegetal	Menestra	Crema de garbanzos	Hamburguesa de merluza	Fideuà de marisco	Guisantes salteados	Hervido valenciano	Ensalada completa
Anillas de calamar con ensalada	Lomo en salsa de almendras	Tortilla de patatas con jamón serrano	Lenguado al horno con champiñones	Pechuga a la plancha con patatas fritas	con espinacas y mazorca de maíz	Tortilla francesa con jamón york	Lomo empanado con cous-cous	Albóndigas a la jardinera con cous-cous	Pizza de atún y verduras
Fruta - Batido sabores	Fruta	Fruta - Batido sabores	Yogurt	Fruta - Batido sabores	Fruta - leche	Fruta - Batido sabores	Fruta	Fruta - Batido sabores	Yogurt
804,3 Kcal - 30,21 Prot- 34,56 Lip - 96,3 Hc		763,8 Kcal - 31,3 Prot- 25,9 Lip - 98,4 Hc		785,4 Kcal - 33,7 Prot- 27,8 Lip - 87,3 Hc		788,5 Kcal - 27,97 Prot- 24,37 Lip - 89,6 Hc		753,2 Kcal - 30,54 Prot- 27,4 Lip - 91,64 Hc	
Pollo al laurel con palomitas	20	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, carlotita	20	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	28	Pan - Lechuga, tomate, bacon, manzana	29	Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro	30
Fideos de la abuela	Ensalada mixta	Pollo al laurel con palomitas	Longanizas con patatas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Sopa de cocido	Guisado de magro	Alcachofas con jamón	Sopa marinera	Sandwich vegetal con patatas
Queso fresco con membrillo	Fruta	Queso fresco con membrillo	Fruta	Festival de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos)	Sopa de cocido	Emperador a la plancha con guarnición	Tortilla de zanahoria con queso fresco	Entremuslo a la plancha con tempura de berenjenas	Yogurt
775 Kcal - 42,8 Prot- 24,6 Lip - 87,1 Hc		775 Kcal - 42,8 Prot- 24,6 Lip - 87,1 Hc		Pizza napolitana (tomate, york, olivas, queso)	Jamoncitos de pollo con espinacas	Fruta - Batido sabores	Fruta	Fruta - Batido sabores	Fruta
824,6 Kcal - 35,11 Prot- 23,71 Lip - 87,66 Hc		747,4 Kcal - 32 Prot- 26,37 Lip - 90,7 Hc		Fruta - Batido sabores	Fruta - leche	Fruta - Batido sabores	Fruta	Fruta - Batido sabores	Fruta

También contamos con menú de dieta blanda, menú infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.

CHUCHES DE INVIERNO
LOS FRUTOS



LAS NUECES PROTEGEN CONTRA EL EXCESO DE COLESTEROL Y AYUDAN A MANTENER UN CORAZÓN SANO

LAS ALMENDRAS APORTAN BUENAS CANTIDADES DE VITAMINA B2 Y VITAMINA E, PROPORCIONAN ENERGÍA INMEDIATA

LAS AVELLANAS EN LOS MESES FRÍOS, SON PROTECTORAS DE LAS VIAS RESPIRATORIAS, CALMAN LA TOS Y PROTEGEN DE LAS INFLAMACIONES DE LA GARGANTA

LAS CASTAÑAS SON DEPURATIVAS, RICAS EN FIBRA Y UN REGALO PARA LOS CELIACOS YA QUE NO CONTIENEN NADA DE GLUTEN



RINCÓN DE HÁBITOS

¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!

- Hablar con tono bajo durante la comida
- Masticar con la boca cerrada