

MARISTAS VALENCIA - MENU BASAL - OCTUBRE 2018

<p>LUNES/DILLUNS 01 Kcal757 Prot 43 Lip 32 HC 69</p> <p>Ensalada Pineapple (ensalada de pollo y piña) Sopa de puchero Sopa d'olla Calabacín relleno de carne picada de pollo y queso con patatas fritas Carabasseta farcida de carn picada de pollastre i formatge amb creïlles fregides Fruta-Fruita / Pan-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 02 Kcal659 Prot 29 Lip 21 HC 88</p> <p>Ensalada escarole (ensalada de escarola) Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melos de pollastre i xampinyons Ommelette accompagné (tortilla de francesa con rodajas de tomate, jamón york y orégano) Ommelette accompagné (truita francesa amb rodanxes de tomaca, pernil dolç i orenga) Fruta-Fruita / Pan-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 03 Kcal623 Prot 27 Lip 27 HC 63</p> <p>Ensalada de mar (ensalada de lechuga, tomate y surimi) Lentejas castellanas Llentilles castellanes Merluza con bechamel a las finas hierbas Lluç amb beixamel a les fines herbes Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 04 Kcal803 Prot 34 Lip 35 HC 84</p> <p>Onion salad (ensalada de lechuga, tomate y cebolla) Espirales con atún y tomate Espirals amb tonyina i tomata Rollito de jamón York con hojaldre de atún Rotllet de pernil dolç amb pasta fullada de tonyina Fruta-Fruita / Pan-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 05 Kcal620 Prot 40 Lip 21 HC 64</p> <p>Ensalada Porcini (ensalada de lechuga y jamón york) Courgette cream (crema de calabacín) Courgette cream (crema de carabasseta) Patty chicken (pechuga empanada) con patata al horno con pimentón Patty chicken (petxuga arrebossada) amb creïlles al forn amb pimento Yogurt-logurt / Pan-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 08 Kcal721 Prot 45 Lip 31 HC62</p> <p>Ensalada Cuore (ensalada mezclum) Hervido valenciano- Bollit valencia Alitas de pollo al horno con salsa barbacoa con patata gajo al horno Aletes de pollastre al forn amb salsa barbacoa i creïlles gallò al forn Yogurt- logurt Pan-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 09</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 Kcal 634 Prot 28 Lip 17 HC 88</p> <p>Ensalada Tierra y Mar (ensalada de lechuga con surimi y manzana) Arroz caldoso con pollo y verduras Arròs caldos de pollastre i verdures Entremeses variados Assortiment d'entremesos Fruta-Fruita Pan-pa</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 Kcal508 Prot 44 Lip 14 HC 88</p> <p>Ensalada Hollywood (ensalada de lechuga y bacon) Guisado de pavo con verduras Guisat de titot amb verdures Halibut con salteado de verduras braseadas Halibut amb saltat de verdures braseadas Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 Kcal634 Prot 34 Lip 18 HC 80</p> <p>Corn salad (ensalada de lechuga y maíz) Arroz a la cubana Arròs a la cubana Nuggets de pescado con pastel de zanahoria Nuggets de peix amb pastis de carlota Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 Kcal 703 Prot 20 Lip 26 HC 74</p> <p>Ensalada verde (lechuga, pepino y pimiento verde) Orange cream (crema de zanahoria) con taquitos de jamón serrano Orange cream (crema de carlota) amb taquets de pernil Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Fruta -Fruita Pan-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 Kcal 716 Prot 31 Lip 25 HC 86</p> <p>Ensalada Olivier (ensalada de lechuga, tomate y aceitunas) Lentejas campesinas (con verduras) Llentilles campesinas (amb verdures)  Tosta con tortilla verdure (tortilla con verduras y queso) Tosta de truita verdure (truita amb verdures i formatge) Yogurt-logurt / Pan-Pa</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 Kcal687 Prot 20 Lip 24 HC 94</p> <p>Ensalada lettuna (ensalada de lechuga y atún) Espaguetis a la bolognese Espaguetis bolonyesa Merluza a la marinera con calamares Lluç a la marinera amb calamars Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 Kcal567 Prot 26 Lip 26 HC 53</p> <p>Ensalada Arco Iris (ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Hervido valenciano Bollit valencia Longanizas de ave con guisantes salteados con cebolla Llonganises d'au amb pesols saltats amb ceba Fruta - Fruita Pan-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 Kcal912 Prot 36 Lip 39 HC 101</p> <p>Ensalada Popeye (espinacas, tomate, queso y nueces) Espaguetis carbonara con calabacín Espaguetis carbonara amb carabasseta Halibut al horno con aros de cebolla rebozados Halibut al forn amb aros de ceba arrebossats Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 Kcal748 Prot 41 Lip 23 HC 86</p> <p>Ensalada Cesar (ensalada de lechuga, queso, picatostes, pollo, cebolla, tomate y salsa César) Sopa de la abuela (sopa de alubias con verduras) Sopa de la iaia (sopa de fesols amb verdures) Taquitos de pollo con especias acompañada de patatas gajo al horno Taquets de pollastre amb especies acompanyada de creïlles gallò al forn Fruta-Fruita / Pan-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 Kcal525 Prot 22 Lip 22 HC 55</p> <p>Ensalada campera (ensalada de col y pollo) Crema de verduras le gratin Crema de verduras le gratin Tortilla de queso con meal balls (albóndigas de pollo) Truita de formatge amb meal balls (mandonguilles de pollastre) Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79</p> <p>Ensalada Mare Nostrum (ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria) Arroz tres delicias Arròs tres delicies Nuggets de pollo con guisantes Nuggets de pollastre verda i pesols Yogurt -logurt Pan-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 Kcal577 Prot 35 Lip 20 HC 57</p> <p>Ensalada tropical (ensalada de lechuga, piña y maíz) Fideua Fideua Lomo a la plancha con falso cuscús de coliflor con verduras Llomello a la plantxa amb fals cuscús de floricol amb verdures Fruta-Fruita Pan-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 29 Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81</p> <p>Ensalada Pomodoro (ensalada de tomate y queso fresco) Lentejas caseras Llentilles casolanes Ternera en salsa de nata con champiñones Vedella amb salsa de nata i xampinyo Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 30 Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83</p> <p>Tuna salad (lechuga, tomate, pepino, pimiento y cebolla)  POSTRE casero Tallarines con verduras Tallarins amb verdures Pollo al horno con patatas asadas Pollastre al forn amb creïlles torrades GELATINA Pan-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 31 Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62</p> <p>Ensalada campesina (ensalada de lechuga, tomate, huevo, jamón York y picatostes) Fisherman soap (sopa de pescado) Fisherman soap (sopa de peix) Tortilla de verdura con mini empanadillas Truita de verdures amb mini pastissets Fruta-Fruita Pan-Pa</p>	<p>    </p>	