Ammm qué IRCO!!

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

NOVIEMBRE 2018

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ CATERING CÓRDOBA

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

MIÉRCOLES **MARTES VIERNES** LUNES **JUEVES** 1 FESTIVO Todos nuestros menús van acompañados de Crema de zanahoria ecológica\* Ensalada de la Huerta agua como bebida y de pan (30g/comensal). Para la elaboración de nuestros platos se (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (con patata y zanahoria) Martes y jueves se servirá pan integral utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y Puede contener trazas de: Sulfitos (30g/comensal). sal yodada. En el caso de los platos 100% Alubias con verduras ecológicas\* Tortilla francesa con ensalada FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) plátano, mandarina y pera. (de lechuga y zanahoria) ECOLOGICO. Como grasa de adición en la Puede contener trazas de: Sulfitos Nuestros productos no contienen Fruta fresca de temporada elaboración de las ensaladas se emplea "potenciadores del sabor" ni "grasas trans aceite de oliva virgen extra. Pan integral añadidas" Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta Fideuá de ternera ecológica\* Sopa con estrellitas ecológica\* Arroz a la cubana ecológico\* Crema de hortalizas ecológica\* Ensalada completa (con patata, zanahoria y judía verde) (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Puede contener trazas de: Sulfitos Gluten, Soja, Huevo Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo Tortilla de patata y cebolla con ensalada Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes Garbanzos jardinera ecológicos\* Abadejo a la rondeña con ensalada Guisado de atún con verduras (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y (al horno con salsa de cebolla) (de lechuga y lombarda) (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) Pescado, Sulfitos Fruta fresca de temporada Pan integral Pan integral Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta Lentejas con hortalizas ecológicas\* Crema de verduras naturales ecólogica\* Paella mixta ecológica\* Espirales hortelana ecológicas\* Ensalada de la Huerta (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) (con patata, zanahoria y calabacín) (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate) (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) Puede contener trazas de: Sulfitos Puede contener trazas de: Sulfitos Alubias con verduras ecológicas\* Tortilla de patata y calabacín con ensalada Merluza en salsa con ensalada Pisto de verduras con patata y huevo Salchichas de pavo con hortalizas y arroz (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga y (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) (al horno con pimiento y maíz) (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) (de lechuga y zanahoria) tomate) Pescado, Sulfitos Puede contener trazas de: Sulfitos Huevo. Puede contener trazas de: Sulfitos Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Yogur Pan Pan integral Pan integral Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta Arroz al horno ecológico\* Espaguetis salteados ecológicos\* Ensalada completa con remolacha Crema de patata y puerro ecológica\* Puchero andaluz ecológico\* salsa de tomate salsa de tomate (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) (salsa de tomate con zanahoria y puerro) (salsa de tomate con zanahoria y puerro) (con patata, puerro y zanahoria) puerro y zanahoria) Puede contener trazas de: Sulfitos Tortilla de patata y espinacas con ensalada Garbanzos jardinera ecológicos\* Salmón en salsa mery con guisantes Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada Fogonero al horno con zanahoria (con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda) (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) (con cebolla, ajo y perejil) (de lechuga y maíz) (al horno) Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Marisco Pescado, Sulfitos Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Pan integral Pan Pan integral Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta CENA: Sopa juliana y pescado blanco con tomate. Fruta CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta Macarrones con verduras ecológicos\* Cazuela de arroz con ternera ecológica\* Crema de zanahoria ecológica\* Lentejas con verduras ecológicas\* Ensalada completa salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (con patata y zanahoria) Puede contener trazas de: Sulfitos Puede contener trazas de: Sulfitos Hamburguesa de merluza con guarnición de Tortilla de patata y cebolla con ensalada Filete de palometa a la riojana con ensalada Contramuslo de pollo con pisto asado Alubias con hortalizas ecológicas\* verdura primavera (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) (con cebolla, pimiento, puerro y patata) (de lechuga y zanahoria) Pescado, Sulfitos Pescado, Sulfitos Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada Pan integral Pan Pan integral





¿Cómo se alimentan
los Superhéroes y
las Superheroínas?
Comer saludable
nos aporta superpoderes
en forma de energía,
vitaminas y minerales.
Una alimentación variada
y equilibrada
mejora nuestra vista,
ayuda a que los huesos

potencia nuestra memoria.
Ya sabes...
¡CONOCE EL
MARAVILLOSO
MUNDO DE LOS
ALIMENTOS!

crezcan más fuertes,



CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta