



COCINA CENTRAL

CURSO 23-24



COLECTIVIDADES . . .
antoniánavarro
Alimentando las buenas costumbres desde 1989

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON JAMON YORK LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON ATUN GUISO DE PAVO CON GARBANZOS Y ALBONDIGAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CESAR MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valores Nutricionales	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 10 g	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (50%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 15 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 646 (32%) HC: 83 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 11 g
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO EDAM ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA POTAJE DE ACELGAS LOMO ADOBADO PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESITOS GUISO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA FIDEUA DE MARISCO CROQUETAS DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valores Nutricionales	• Kcal: 654 (33%) • HC: 77 g (50%) • Prot: 23 g (15%) • Grasa: 24 g (35%) • Fibra: 14 g	• Kcal: 644 g (32%) • HC: 84 g (52%) • Prot: 28 g (18%) • Grasa: 19 g (30%) • Fibra: 11 g	• Kcal: 679 (33%) • HC: 87 g (53%) • Prot: 30 g (18%) • Grasa: 21 g (29%) • Fibra: 15 g	• Kcal: 689 (34%) • HC: 78 g (47%) • Prot: 34 g (20%) • Grasa: 24 g (33%) • Fibra: 12 g	• Kcal: 630 (31%) • HC: 77 g (50%) • Prot: 25 g (16%) • Grasa: 23 g (34%) • Fibra: 8 g
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO TALLARINES CON ATUN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA LENTEJAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON JAMON YORK ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA GUISO DE PAVO CON ALBONDIGAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ CON ALUBIAS Y BACALAO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valores Nutricionales	Kcal: 633 (32%) HC: 76 g (50%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 660 (33%) HC: 81 g (51%) Prot: 28 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 10 g	Kcal: 627 (31%) HC: 80 g (54%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 20 g (31%) Fibra: 18 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 24 g(33%) Fibra:12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMA NA 4	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESITOS GUIZO DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO PIZZA CON JAMON YORK PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA MACARRONES BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA ESTOFADO DE JUDIAS CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valor es Nutri ciona les	Kcal: 614 (31%) HC: 77 g (51%) Prot: 25 g (17%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 7 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 637 (32%) HC: 79 g (49%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 14 g	Kcal: 670 (33%) HC: 84 g (52%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 13 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18 g
SEMA NA 5	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON ATUN LASAÑA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CAMPESINA GUIZO DE MAGRA PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CESAR POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO PAELLA DE MARISCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valor es Nutri ciona les	Kcal: 682 (34%) HC: 82 g (50%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 690 (34%) HC: 86 g (51%) Prot: 27 g (16%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 645 (32%) HC: 86 g (55%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 17 g	Kcal: 613 (31%) HC: 73 g (50%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 671 (33%) HC: 82 g (51%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 13 g
SEMA NA 6	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON JAMON YORK TALLARINES CON ATUN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA OLLA GITANA HAMBURGUESA DE CERDO PAN BLANCO YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON CABALLA PAELLA MIXTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESITOS GUIZO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA GUIZO DE PESCADO CROQUETAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
Valor es Nutri ciona les	Kcal: 694 (31%) HC: 80 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 25 g (33%) Fibra: 7 g	Kcal: 635 (32%) HC: 77 g (50%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 658 (33%) HC: 85 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 22 g	Kcal: 663 (33%) HC: 90 g (55%) Prot: 27 g (28%) Grasa: 20 g (17%) Fibra: 12 g	Kcal: 676 (34%) HC: 81 g (51%) Prot: 25 g (15%) Grasa: 24 g (34%) Fibra: 20 g

CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1					1	2	3
S2	4	5	6	7	8	9	10
S3	11	12	13	14	15	16	17
S4	18	19	20	21	22	23	24
S5	25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S6	2	3	4	5	6	7	8
S1	9	10	11	12	13	14	15
S2	16	17	18	19	20	21	22
S3	23	24	25	26	27	28	29
S4	30	31					

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S4			1	2	3	4	5
S5	6	7	8	9	10	11	12
S6	13	14	15	16	17	18	19
S1	20	21	22	23	24	25	26
S2	27	28	29	30	1	2	3

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2					1	2	3
S3	4	5	6	7	8	9	10
S4	11	12	13	14	15	16	17
S5	18	19	20	21	22	23	24
S6	25	26	27	28	29	30	31

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	31				

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29			

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3					1	2	3
S4	3	4	5	6	7	8	10
S5	10	11	12	13	14	15	17
S6	17	18	19	20	21	22	24
S1	24	25	26	27	28	29	31

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30					

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S6			1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	10	11	12	13	14	15	19
S3	17	18	19	20	21	22	26
S4	24	25	29	30	31		

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30