



**SERVICIOS
HOSTELEROS
ACOLECTIVIDADES**



FOOD SERVICE ESPAÑA.
Restauración colectiva sostenible

SEPTIEMBRE / SEPTEMBER

Lunes / Monday	Vacaciones / Holidays	Martes / Tuesday 8	Arroz con tomate / Rice with tomato Lomo de sajonia / Pork loin Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 9	Crema de zanahoria / Carrot cream Pollo al limón / Chicken with lemon Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 10	Ensalada de pasta / Pasta salad Tacos de atún a la bilbaína / Tuna with tomato and peppers Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 11	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos , carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan integral / Wholemeal bread
	Kilocalorías: Grasas:		Proteínas: Carbohidratos:		Kilocalorías: 627 Grasas: 22g		Proteínas: 23g Carbohidratos: 82g		Kilocalorías: 620 Grasas: 27g
Lunes / Monday 14	Coditos a la crema con bacon / Pasta with cream and bacon Corvina en salsa / Seabass in sauce Pimientos / Peppers Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 15	Lentejas guisadas / Lentils Albóndigas en salsa / Meatballs in sauce Calabacín y zanahoria / Zucchini and carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 16	Judías verdes rehogadas con zanahoria / Green beans with carrot Tortilla de patatas / Potatoes omelette Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 17	Paella mixta / Paella Filete de lenguado a la andaluza / Sole fillet Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 18	Patatas a la riojana / Potatoes with chorizo Filete de pollo en salsa de cebolla / Chicken fillet in onion sauce Puré de manzana / Apple cream Natillas / Custards Pan / Bread
	Kilocalorías: 619 Grasas: 17g		Proteínas: 34g Carbohidratos: 88g		Kilocalorías: 694 Grasas: 17g		Proteínas: 29g Carbohidratos: 67g		Kilocalorías: 660 Grasas: 24g
Lunes / Monday 21	Arroz a la milanesa / Rice with vegetables Merluza al ajillo / Garlic hake Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 22	Empedrado de judías / Pinto beans with rice Tortilla francesa / French omelette Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 23	Espaguetis con champiñón / Pasta with mushrooms Hamburguesa de atún / Tuna burger Salteado de verduras asadas / Roast vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 24	Brócoli rehogado / Broccoli Pollo al horno con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 25	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kilocalorías: 681 Grasas: 22g		Proteínas: 24g Carbohidratos: 88g		Kilocalorías: 650 Grasas: 27g		Proteínas: 27g Carbohidratos: 67g		Kilocalorías: 661 Grasas: 18g
Lunes / Monday 28	Crema de calabacín / Zucchini cream Pollo al chilindrón / Chicken with peppers and tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 29	Lentejas a la jardinera / Lentils with vegetables Tortilla francesa con jamón york / French omelette with ham Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 30	Macarrones con queso / Macaroni with cheese Abadejo en salsa / Pollack in sauce Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kilocalorías: 656 Grasas: 31g		Proteínas: 27g Carbohidratos: 64g		Kilocalorías: 696 Grasas: 25g		Proteínas: 26g Carbohidratos: 84g		Kilocalorías: 688 Grasas: 21g
Lunes / Monday		Martes / Tuesday		Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kilocalorías: Grasas:		Proteínas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Grasas:		Proteínas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Grasas: