


ALÉRGENOS


1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CASCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro

LUNES

2

Crema de calabacín - Cream of zucchini
Sajonia al horno - Grilled pork steak
con patatas Rostie - with potatoes
Pan (1) - Bread
Mandarina - Mandarin

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
629,29	30,43	44,86	35,78	7,71


MARTES

3

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
700,82	42,49	86,26	20,61	7,23

MIÉRCOLES

4

Arroz integral con tomate y orégano - Rice with tomato
Calamares a la andaluza (1, 3, 14) - Breaded squid
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
709,49	29,92	89,34	25,64	3,77

JUEVES

5

Alubias blancas guisadas con verduras y calabaza (19) - White beans stew
Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
634,53	24,34	72,18	28,98	4,68


VIERNES

6

Macarrones gratinados (1, 3, 7) - Pasta with tomato sauce & cheese
Merluza en salsa (4) - Hake fish in sauce
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
639,03	32,02	92,67	15,41	3,03

9

Lentejas guisadas con verduras (1, 19) - Lentil stew
San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
701,55	25,52	96,48	22,89	4,10

10

Sopa de ave con estremitas (1, 3) - Chicken and pasta soup
Guiso de ternera con verduras y patatas (19) - Beef stew
Pan (1) - Bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
701,90	39,12	79,17	25,40	4,14

11

Fideuá con verduras y magro (1, 3, 19) - Noodles with pork
Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
676,53	28,53	72,64	31,10	7,85



12

Crema de calabaza (eco) - Cream of pumpkin soup
Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Petit Suisse (7) -

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
607,28	35,03	56,21	26,95	5,45

13

Garbanzos guisados con verduras (19) - Chickpeas stew
Abadejo en salsa (4) - Cod fish with sauce
con arroz integral - with brown rice
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
657,54	36,20	87,77	17,94	2,22

16

Paella con verduras y calamares (14, 19) - Rice with squid
Tortilla de jamón (3, 6) - Ham omelette
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
603,08	23,90	75,96	23,94	4,25

17

Judías verdes con jamón (6, 19) - Green beans with ham
Albóndigas de ternera con verduras y patatas fritas (19) - Meatballs with vegetables & potatoes
Pan (1) - Bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
681,36	20,79	70,11	35,29	9,67

18

Patatas guisadas con verduras - Potato casserole with vegetables
Merluza rebozada (1, 4) - Breaded hake fish
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
630,45	27,74	75,69	23,94	3,22

19

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Natillas con galleta (1, 7) - Vanilla cream

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
721,17	41,88	90,17	21,43	7,49

20

Coditos integrales a la carbonara (1, 3, 7) - Carbonara wholemeal pasta
Palometa en salsa de tomate (4) - Fish in tomato sauce
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
670,72	37,00	74,02	24,77	6,73



23

Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup
Lentejas guisadas con verduras y arroz (1, 19) - Lentil stew
Pan (1) - Bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
728,47	25,38	124,64	14,27	2,07



24

Arroz tres delicias (jamón, huevo y guisantes) (3, 6, 19) - Fried rice
Salmón a la naranja (4) - Salmon in orange sauce
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
747,38	33,62	88,56	28,71	4,58

25

Judías pintas estofadas con verduras (19) - Red bean stew with vegetables
Magro de cerdo con verduras y cuscús (1, 6) - Pork stew
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
603,09	36,97	65,97	20,81	4,88

26

Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido) (1, 3, 6) - Pasta soup with ham & egg
Escalope de pollo (1, 6, 10) - Breaded chicken fillet
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
632,26	25,08	43,18	32,55	7,29



27

DÍA NO LECTIVO
DÍA NO LECTIVO
DÍA NO LECTIVO
