


**ALÉRGICOS**

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						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					
												1						2						3					
												NO LECTIVO						JUEVES SANTO						VIERNES SANTO					
6						7						8						9						10					
NO LECTIVO						Arroz integral con tomate y orégano - Rice with tomato Rabas de calamar (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14) - Breaded squid con lechuga y maíz - lettuce & corn Pan (1) - Bread Yogur (7) - Yoghurt						Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup Albóndigas de ternera con verduras y patatas dado (19) - Meatballs with vegetables & potatoes Pan integral (1) - Wholemeal bread Plátano - Banana						Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables Pan (1) - Bread Mandarina - Mandarin						Coditos a la carbonara (1, 3, 6, 7) - Carbonara pasta Merluza en salsa verde (4) - Hake fish in parsley sauce lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan integral (1) - Wholemeal bread Manzana - Apple					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)											
696,01 22,45 88,21 28,13 4,91						756,14 19,01 98,47 31,79 8,33						623,15 38,86 76,16 17,89 5,39						687,99 36,34 79,14 24,94 5,63											
13						14						15						16						17					
Lentejas (eco) guisadas con verduras (1, 19) - Lentils with vegetables Abadejo rebosado (1, 3, 4) - Breaded fish lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan (1) - Bread Pera - Pear						Arroz caldoso con verduras y pollo (19) - Rice with chicken Tortilla de jamón cocido (3, 6) - Ham omelette con lechuga y maíz - lettuce & corn Pan integral (1) - Wholemeal bread Yogur (7) - Yoghurt						Espirales integrales con tomate (1, 3) - Wholegrain pasta with tomato sauce Salmón al horno (4) - Baked salmon lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan (1) - Bread Naranja - Orange						Alubias blancas estofadas con verduras (19) - White beans stew Magro de cerdo con verduras y cuscús (1, 6) - Pork stew Pan (1) - Bread Plátano - Banana						Crema de calabacín y manzana - Cream of zucchini & apple soup Pollo asado - Grilled chicken con patatas fritas - fried potatoes Pan integral (1) - Wholemeal bread Manzana - Apple					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)											
634,16 34,34 69,95 24,32 3,35						606,54 26,59 68,07 26,70 6,14						676,28 32,80 73,64 27,27 4,03						704,06 37,33 90,70 21,19 5,04						604,41 34,56 59,72 25,02 3,90					
20						21						22						23						24					
Sopa de ave con picadillo (jamón y huevo) (1, 3, 6) - Chicken and pasta soup Guiso de ternera con verduras y patatas (19) - Beef stew Pan (1) - Bread Manzana - Apple						Lentejas guisadas con arroz (1, 19) - Lentil stew with rice Filete de limanda al limón (4) - Baked hake fish lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan integral (1) - Wholemeal bread Yogur (7) - Yoghurt						Fideuá integral con verduras y magro (1, 3, 19) - Noodles with pork Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette con lechuga y maíz - lettuce & corn Pan (1) - Bread Pera - Pear						Judías verdes con jamón (6, 19) - Green beans with ham Jamoncitos de pollo asados - Grilled chicken fillet con patatas Rostie - with potatoes Pan (1) - Bread Naranja - Orange						Patatas guisadas con verduras - Potato casserole with vegetables Merluza al vapor con salsa de soja (1, 4, 6) - Hake fish with soya sauce lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan integral (1) - Wholemeal bread Plátano - Banana					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)											
663,63 40,50 66,63 26,27 4,23						628,46 38,00 82,78 15,91 3,80						689,73 25,78 77,53 32,10 5,82						607,42 31,41 50,92 30,50 5,10						650,65 28,15 80,92 23,67 3,32					
27						28						29						30											
Arroz con verduras y magro - Rice with pork Fogonero al horno (4) - Baked fish con lechuga y maíz - lettuce & corn Pan (1) - Bread Pera - Pear						Sopa de fideos (1, 3, 9) - Pasta soup Garbanzos con verduras y cuscús (1, 6, 19) - Chickpea stew with vegetables & cous cous Pan integral (1) - Wholemeal bread Naranja - Orange						Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup Escalope de pollo (1, 3) - Breaded chicken fillet con patatas fritas - fried potatoes Pan (1) - Bread Yogur (7) - Yoghurt						Alubias rojas con calabaza y arroz integral (19) - Red beans & rice stew Tortilla francesa (3) - Omelette lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan (1) - Bread Manzana - Apple											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)											
640,83 32,11 81,03 19,43 4,08						610,29 28,64 84,28 17,10 3,09						643,83 31,24 67,73 27,78 5,53						616,69 21,06 83,85 22,96 3,89											

