



LUNES						MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1						2					3					4					5				
Espirales de colores a la napolitana (1, 3, 7) Merluza a la romana (1, 3, 4) con lechuga, maíz y cebolla (12) Pan (1) Yogur (7)						Sopa de cocido (1, 3) Magro con tomate con patatas Pan (1) Fruta de temporada					Cazuela de arroz con ternera (12) Tortilla francesa (3) con ensalada de tomate Pan (1) Fruta de temporada					Crema de verduras (7) Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera (12) Pan integral (1) Fruta de temporada					Alubias pintas guisadas Fogonero a la plancha (4) con ensalada mixta (12, 4) Pan (1) Melocotón en su jugo				
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
874,91	41,45	89,36	39,31	8,90		771,59	39,30	77,56	33,79	7,36	746,15	25,33	99,92	28,98	5,20	764,89	37,94	90,99	26,76	4,84	761,88	46,19	85,98	23,86	4,45
8						9					10					11					12				
Sopa de arroz (3) Fingers de pollo (10, 12, 14, 2, 4, 7, 8, 9) con ensalada (12) Pan (1) Yogur (7)						Fabada asturiana Gallo San Pedro al horno (4) con verduras Pan integral (1) Fruta de temporada					Espaguetis con gambas, verduras y salsa de soja (1, 2, 3, 6) Tortilla de verduras (3) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada					Crema de calabaza (3, 7, 9) Filete de jamón a la plancha con patatas Pan integral (1) Fruta de temporada					Cazuela de patatas con pollo (12) Merluza en salsa marinera (14, 2, 4) con lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1) Piña en su jugo				
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
833,22	44,04	72,01	41,10	8,97		811,95	53,64	90,24	26,07	5,69	803,37	29,22	105,65	30,82	5,45	781,54	45,01	60,43	39,99	10,93	800,27	45,87	83,39	31,17	4,63
15						16					17					18					19				
Arroz con tomate Huevo frito con salchichas de pavo (3) Pan (1) Yogur (7)						Emblanco de pescado (4) Hamburguesa de ternera con ensalada (12) Pan integral (1) Fruta de temporada					Crema parmentier con picatostes (1, 3, 7, 9) Churrasco de pollo con patatas fritas Pan (1) Fruta de temporada					Macarrones a la amatriciana (1, 3, 7) Bacalao rebozado (1, 14, 2, 3, 4) con lechuga y aceitunas (12) Pan integral (1) Fruta de temporada					Guiso de lentejas (1) Tortilla de patatas (3) con ensalada de colores (12) Pan (1) Melocotón en su jugo				
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
782,23	28,91	93,56	34,30	8,95		810,55	60,35	82,65	26,04	4,41	848,29	48,45	77,96	38,08	8,27	786,18	41,95	82,33	31,93	6,77	839,73	37,73	89,18	38,26	8,51
22						23					24					25					26				
Cazuela de patatas, arroz y magro (12) Rabas de calamar (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9) con ensalada mixta (12, 4) Pan (1) Yogur (7)						Espaguetis con gambas, verduras y salsa de soja (1, 2, 3, 6) Tortilla francesa (3) con ensalada de tomate Pan integral (1) Fruta de temporada					Crema de calabacín (3, 7, 9) Albóndigas con tomate (1, 12, 6, 7) con patatas Pan (1) Fruta de temporada					Potaje de garbanzos con verduras (3, 7, 9) Filete de limanda al limón (4) con ensalada (12) Pan integral (1) Fruta de temporada					Paella mixta Pollo al curry con verduras salteadas Pan (1) Piña en su jugo				
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
832,61	28,97	102,38	33,83	6,71		735,95	26,21	95,63	29,44	5,15	811,49	21,75	89,45	40,55	7,81	773,76	39,79	103,67	21,66	3,00	917,63	57,20	84,61	38,94	7,96
29						30																			
Cazuela de fideos con bacalao (12, 4) Tortilla de verduras (3) con ensalada (12) Pan (1) Yogur (7)						Estofado de ternera con patatas fritas y arroz Pan integral (1) Fruta de temporada																			
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
865,15	34,95	107,99	33,99	7,57		876,12	83,56	80,66	24,10	4,60															

- ALÉRGENOS**
1. GLUTEN
 2. CRUSTÁCEOS
 3. HUEVOS
 4. PESCADO
 5. CACAHUETES
 6. SOJA
 7. LÁCTEOS
 8. FRUTOS DE CÁSCARA
 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