

**LUNES**

**ausolan**  
**COCINAS CENTRALES**

**4** Espaguetis gratinados  
Merluza a la naranja con verduritas  
Lácteo

**11** Puré de verduras  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Lácteo

**18** Lentejas a la hortelana  
Nuggets de pescado con ensalada verde  
Lácteo

**25** Arroz con tomate  
Merluza al horno con zanahoria  
Lácteo

**MARTES**

**5** Crema vichy  
Ternera guisada a la jardinera  
Fruta fresca y leche

**12** Lentejas caseras  
Filete de Pollo con ensalada  
Fruta fresca y leche

**19** Judías verdes con tomate  
Albóndigas en salsa con patatas  
Fruta fresca y leche

**26** Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)  
San Jacobo con ensalada del tiempo  
Fruta fresca y leche

**MIÉRCOLES**

**FEBRERO 2019**

**6** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo

**13** Coditos con tomate  
Caprichos de calamar con ensalada verde  
Lácteo

**20** Crema de calabacín  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Lácteo

**27** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo

**JUEVES**

**7** Patatas a la Riojana  
Bacalao a la romana con ensalada del tiempo  
Fruta fresca y leche

**14** Judías pintas con verduritas  
Salchichas de Pavo con ensalada del tiempo  
Fruta fresca y leche

**21** Alubias blancas caseras  
Jamoncitos de pollo al horno con champiñón  
Fruta fresca y leche

**28** Crema de zanahoria  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca y leche

**VIERNES**

**1** Lentejas castellanas  
Albóndigas jardinera  
Lácteo

**8** Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata con ensalada  
Lácteo

**15** Arroz a la milanesa  
Merluza horneada a la gallega con zanahoria  
Lácteo

**22** Macarrones con tomate  
Salmón al horno con ensalada  
Lácteo

Hydra car. - 50% - Proteínas: 18%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 679  
Ca: 175 mg Vit.A: 310 µg -  
Fe: 6.5 mg G.sat: 3.0%

Hydra car. - 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca: 175 mg Vit.A: 318 µg -  
Fe: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hydra car. - 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -  
Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hydra car. - 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca: 191 mg Vit.A: 340 1 µg -  
Fe: 3.2 mg G.sat: 3.0%

Hydra car. - 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca: 187 mg Vit.A: 432 µg -  
Fe: 3.9 mg G.sat: 3.5%

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.