

LUNES
Monday



ausolan

COCINAS CENTRALES

6
Lentejas con verduras
Tortilla de Patata con Ensalada
Lácteo

13
Menestra de Verduras Rehogada
Magro de Cerdo con Patatas
Lácteo

20
Arroz con Tomate
Merluza al Horno con Ensalada
Lácteo

27
Judías Verdes Rehogadas
Canelones Gratinados
Lácteo

MARTES
Tuesday



MAYO 2019

7
Crema de verduras
Lomo de Sajonia con Patatas
Fruta y Leche

14
Arroz a la milanesa
Salmón al Horno con Ensalada
Fruta y Leche

21
Crema de Zanahoria
Albóndigas Guisadas con Patatas
Fruta y Leche

28
Arroz con Pollo
Atún con Tomate
Fruta y Leche

MIÉRCOLES
Wednesday



1
FESTIVO

8
Coditos con Tomate
Merluza al horno en Lechuga
Lácteo

15
FESTIVO

22
Lentejas Castellanas
Cinta de Lomo al Horno con Patata Cocida
Lácteo

29
Olla cordobesa (garbanzos con verduras)
Salchichas de Pavo con Ensalada
Lácteo

JUEVES
Thursday



2
FESTIVO

9
Judías Verdes Rehogadas
Hamburguesa con Ketchup
Fruta y Leche

16
Patatas Marinera
Pollo Asado con Verduras
Fruta y Leche

23
Patatas a la Riojana
Bacalao Rebozado con ensalada verde
Fruta y Leche

30
Crema de Calabacín
Ragout de ternera estofado con Patatas
Fruta y Leche

VIERNES
Friday



3
FESTIVO

10
Paella mixta (verduras, pollo y pescado)
Bacalao a la Romana con Ensalada
Lácteo

17
Macarrones Carbonara
Nuggets de Pescado con Ensalada
Lácteo

24
Pochas Estofadas
Tortilla de Patata con ensalada
Lácteo

31
Fusilli Tricolor con York Y Tomate
Merluza al Horno con Ensalada
Lácteo

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.

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 690
Ca.: 210 mg Vit.A.: 372µg -
Fe.: 4,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Ca.: 175 mg Vit.A.: 370 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A.: 378 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 666
Ca.: 190 mg Vit.A.: 420 µg -
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 3,9%