

LUNES

3

Lentejas con Verduras
Varitas de merluza con rodajas de tomate
Lácteo

10

Patatas Marinera
Cinta de Lomo con Ensalada
Lácteo

17

Lentejas castellanas
Atún con Tomate
Lácteo

24

VACACIONES

MARTES

4

Macarrones Carbonara
Hamburguesa al horno con patatas
Fruta y leche

11

Coditos con tomate y atún
Merluza al horno ensalada verde
Fruta y leche

18

Crema de Calabacín
Ternera guisada a la jardinera
Fruta y leche

25

VACACIONES

MIÉRCOLES

5

Menestra Salteada con Bacon
Pollo asado con ensalada
Lácteo

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo

19

Macarrones con tomate y york
Merluza al horno en salsa
Lácteo

26

VACACIONES

JUEVES

6

Arroz con Tomate
Salmón horneado con ensalada verde
Fruta y leche

13

Crema de Zanahoria
Filete de pollo con ensalada
Fruta y leche

20

Judías verdes rehogadas
Albóndigas en Salsa con Zanahoria
Fruta y leche

27

VACACIONES

VIERNES

7

Alubias pintas estofadas
Tortilla de patata con ensalada de colores
Helado

14

Paella de pollo (pollo y verduras)
Bacalao Rebozado con ensalada
Helado

21

COMIDA DE FIESTA
Hamburguesa completa con patatas
Donette

28

VACACIONES

JUNIO
2019

ausolan
COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 668
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 4,9 mg G.sat: 3,0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 673
Ca: 230 mg Vit.A: 378 µg -
Fe: 4,0 mg G.sat: 3,8 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 14%
Grasas: 33 - Kcalorías: 699
Ca: 210 mg Vit.A: 430 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,0%

Menú acompañada 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.