

LUNES

ausolan  
COCINAS CENTRALES

9 Menestra de Verduras (12)  
Albóndigas con Patatas (6,12)  
Lácteo (7)

16 Puré de verduras  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Lácteo (7)

23 Lentejas a la hortelana  
Nuggets de Pescado con ensalada verde (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  
Lácteo (7)

30 Arroz con tomate  
Merluza al horno con zanahoria  
Lácteo (7)

MARTES

10 Arroz con Pollo  
Atún con Tomate (7)  
Fruta fresca y leche (7)

17 Garbanzos Estofados  
Cinta de Lomo Adobado con Ensalada  
Fruta fresca y leche (7)

24 Arroz Campesino  
Hamburguesa con patatas (6)  
Fruta fresca y leche (7)

ALÉRGENOS

- 1. gluten
- 2. crustáceos
- 3. huevo
- 4. pescado
- 5. cacahuete
- 6. soja
- 7. lácteos
- 8. frutos secos
- 9. apio
- 10. mostaza
- 11. sésamo
- 12. sulfitos
- 13. altramuces
- 14. moluscos

MIÉRCOLES

SEPTIEMBRE 2019

11 Lentejas con Verduras  
Tortilla Española con ensalada  
Lácteo (7)

18 Coditos con Tomate (1,3)  
Dados de Bacalao con ensalada (1,2,4,7,14)  
Lácteo (7)

25 Crema de Zanahoria  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo (3,12)  
Lácteo (7)

JUEVES

12 Macarrones Carbonara (1,7)  
Delicias de Calamar con Ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)  
Fruta fresca y leche (7)

19 Judías pintas con Verduritas  
Salchichas de Pavo con ensalada del tiempo (12)  
Fruta fresca y leche (7)

26 Alubias blancas caseras  
Jamoncitos de pollo al horno con champiñón  
Fruta fresca y leche (7)

VIERNES

13 Crema de Calabacín (12)  
Filete de Pollo con Patatas  
Lácteo (7)

20 Arroz a la milanesa (7)  
Merluza horneada a la gallega con zanahoria  
Lácteo (7)

27 Macarrones con atún y tomate (1,3,7)  
Salmón al horno con ensalada (7,12)  
Lácteo (7)

Hidra. car.: 50% - Proteínas: 19%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 679  
Ca: 175 mg Vit.A: 310 µg -  
Fe: 6,5 mg G.sat.: 3,0 %

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.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca: 180 mg Vit.A: 360 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca: 191 mg Vit.A: 340 µg -  
Fe: 3,2 mg G.sat.: 3,0 %

Hidra. 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.