

LUNES

CELÍACO

7

MARTES

SEPTIEMBRE
2020

8

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Lomo de Sajonia con Patatas
Curated Loin with chips
Fruta/Fruit

MIÉRCOLES

ALÉRGICOS

- 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 altramuzes
- 14 moluscos

9

Coditos con Tomate y atun
(pasta celíacos)
Pasta with tomato and tuna
Merluza horno con Lechuga(4)
Baked hake with letuce
Lácteo(7)/Dairy dessert

JUEVES

10

Judías Verdes Rehogadas
Sauteed green beans
Hamburguesa con Patatas (6)
Burger with chips
Fruta/Fruit

VIERNES

11

Paella de Pollo
Paella with chicken
Ventresca de bacalao con
Ensalada (4)
Roman cod with salad
Lácteo (7)/Dairy dessert

14

Patatas Marinera(2,4,14)
Seafood Potatoes
Cinta de Lomo con Ensalada
Loin with salad
Lácteo(7)/Dairy dessert

15

Arroz a la milanesa
Milanese rice
Atun con tomate (4)
Tuna with tomato
Fruta/Fruit

16

Sopa de cocido(pasta
celíacos)
Madrid style broth
Cocido completo
Meat and chickpeas
Lácteo(7)/Dairy dessert

17

Menestra de Verduras
Rehogada
Sauteed mixed veget.
Magro de Cerdo con Patatas
Stew Loin with chips
Fruta/Fruit

18

Macarrones con York y
Tomate(pasta celíacos)
Macaroni with tomato and ham
Merluza horno con Ens.(4)
Baked hake with salad
Lácteo(7)/Dairy dessert

21

Arroz con Tomate
Rice with tomato
Albóndigas en Salsa con
Patatas(6)
Meatballs in sauce with
chips
Lácteo(7)/Dairy dessert

22

Lentejas Castellanas
Castillians lentils
Merluza en salsa verde
Hake in green sauce
Fruta/Fruit

23

Crema de Zanahoria
Cream of carrot
Filete de Pollo Cazadora
Chicken in cazadora
sauce
Lácteo(7)/Dairy dessert

24

Sopa de Picadillo(1,3)
Picadillo soup
Fletán con Ensalada(4)
Halibut with salad
Fruta/Fruit

25

Pochas Estofadas
Stew "pochas"
Tortilla de Patata con
ensalada (3)
Spanish omelette with
salad
Lácteo(7)/Dairy dessert

28

Patatas a la Riojana
Rioja style potatoes
Ventresca de bacalao con
tomate
Cod ventresca with tomato
Lácteo(7)/Dairy dessert

29

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Hamburguesa con Patatas
(6)
Burger with chips
Fruta/Fruit

30

Sopa de cocido (1,3)
Madrid style broth
Cocido completo
Meat and chickpeas
Lácteo(7)/Dairy dessert

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 688
Ca.: 210 mg Vit.A.: 372 µg -
Fe.: 4,6 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 680
Ca.: 210 mg Vit.A.: 372 µg -
Fe.: 4,6 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.: 370 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 686
Ca.: 190 mg Vit.A.: 420 µg -
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 3,9 %

ausolan
**COCINAS
CENTRALES**

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.