

LUNES

NOVIEMBRE
2020

9

FIESTA/HOLIDAY

16

Lentejas con arroz
Lentils with rice
Bacalao rebozado
con ensalada
(1,2,3,4,7,12,14)
Breaded cod with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

23

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Canelones de carne
gratinados
(1,2,3,4,6,7,9,14)
Cannelloni au graten
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

30

Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Merluza rebozada con
ensalada (1,3,4)
Breaded hake with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

MARTES

3

Crema de verduras
Cream of vegetables
Albóndigas en salsa con
patatas (6)
Meatballs in sauce with
chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

10

Arroz milanese
Milanese rice
Hamburguesa al horno
con lechuga (6)
Baked Burger with lettuce
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

17

Macarrones con chorizo
(1,3)
Macaroni with chorizo
Ragut de pollo en salsa
con patatas
Chicken ragout with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

24

Patatas riojanas
Rioja style potatoes
Filete de pollo con
ensalada
Chicken fillet with salad
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

MIÉRCOLES

4

Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Varitas de merluza
con ensalada
(1,2,3,4,6,7,12,14)
Stick hake with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

11

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

18

Arroz caldoso con pollo
Broth rice with chicken
Tortilla española con
lechuga y maíz (3)
Spanish omelette with lettuce
and corn
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

25

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

JUEVES

5

Macarrones con atún y
chorizo (1,3,4)
Macaroni with chorizo
Tortilla de patata con
ensalada (3)
Spanish omelette with salad
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

12

Judías verdes rehogadas
con zanahoria
Sautéed green beans w/ carrot
Cinta de lomo con patatas
Loin with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

19

Crema de calabacín
Cream of courgette
Cinta de lomo con
patatas
Pork loin with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

26

Pasta a la carbonara
Carbonara pasta
Merluza a la gallega (4)
Galician style hake
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

VIERNES

6

Sopa de picadillo
(1,3)
Picadillo soup
Atun con tomate (4)
Tuna with tomato
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

13

Patatas marinera
(2,4,14)
Seafood potatoes
Merluza horno con
ensalada (4)
Baked hake with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

20

Día de la Buena Madre
Entremeses
Hors d'œuvres
Hamburguesa completa
(1,3,6,7)
Complete burger
Postre especial/Pan
Special dessert/Bread

27

Puré de verduras
Cream of vegetables
Ternera guisada con
patatas fritas
Stewed meat with chips
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

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: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
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 %

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

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.

LUNES

NOVIEMBRE
2020

9

FIESTA/HOLIDAY

16 Lentejas con arroz
Lentils with rice
Filete de ternera
con ensalada
Veal fillet with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

23 Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Cinta de lomo con
patatas
Pork loin with chips
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

30 Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Lomo de sajonia con ensalada
Curated loin with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

MARTES

3 Crema de verduras
Cream of vegetables
Albóndigas en salsa con
patatas (6)
Meatballs in sauce with
chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

10 Arroz milanese
Milanese rice
Hamburguesa al horno
con lechuga (6)
Baked Burger with lettuce
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

17 Macarrones con chorizo
(1, 3)
Macaroni with chorizo
Ragut de pollo en salsa
con patatas
Chicken ragout with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

24 Patatas riojanas
Rioja style potatoes
Filete de pollo con
ensalada
Chicken fillet with salad
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

ausolan
COCINAS
CENTRALES

MIÉRCOLES

4 Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Tortilla con
ensalada (3)
Omelette with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

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

18 Arroz caldoso con pollo
Broth rice with chicken
Tortilla española con
lechuga y maíz (3)
Spanish omelette with lettuce
and corn
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

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

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 sultitas



13 altramuces



14 moluscos

JUEVES

5 Macarrones con tomate
(1, 3)
Macaroni with tomato
Tortilla de patata con
ensalada (3)
Spanish omelette with salad
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

12 Judías verdes rehogadas
con zanahoria
Sautéed green beans w/ carrot
Cinta de lomo con patatas
Loin with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

19 Crema de calabacín
Cream of courgette
Cinta de lomo con
patatas
Pork loin with chips
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

26 Pasta a la carbonara
Carbonara pasta
Tortilla francesa con
ensalada
French omelette with salad
Fruta y leche/Pan
Fruit and milk/Bread

VIERNES

6 Sopa de picadillo
(1, 3)
Picadillo soup
Filete de pollo con
ensalada
Chicken fillet with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

13 Patatas con verduras
Potatoes with vegetables
Salchichas frescas con
ensalada
Fresh sausages with salad
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

20 Día de la Buena Madre
Entremeses
Hors d'œuvres
Hamburguesa completa
(1, 3, 6, 7)
Complete burger
Postre especial/Pan
Special dessert/Bread

27 Puré de verduras
Cream of vegetables
Ternera guisada con
patatas fritas
Stewed meat with chips
Lácteo(7)/Pan
Dairy dessert/Bread

Hidr. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hidr. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit.A: 3.75 µg -
Fe: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hidr. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hidr. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 191 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe: 3.2 mg G.sat: 3.0%

Hidr. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 666
Ca: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe: 3.9 mg G.sat: 3.5%

LUNES

NOVIEMBRE
2020

9

FIESTA/HOLIDAY

16

Lentejas con arroz
Lentils with rice
Ventresca bacalao horno
con ensalada (4)
Baked cod with salad
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten
free

23

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Cinta de lomo con
patatas
Pork loin with chips
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten
free

30

Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Salmón al horno con ensalada
(4)
Baked salmon with salad
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten free

MARTES

3 Crema de verduras
Cream of vegetables
Albóndigas en salsa con
patatas (6)
Meatballs in sauce with chips
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten free

10

Arroz milanese
Milanese rice
Hamburguesa al horno con
lechuga (6)
Baked Burger with lettuce
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten
free

17

Macarrones con chorizo
(pasta celíacos)
Macaroni with chorizo
Ragut de pollo en salsa con
patatas
Chicken ragout with chips
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten free

24

Patatas riojanas
Rioja style potatoes
Filete de pollo con
ensalada
Chicken fillet with salad
Fruta y leche/Pan sin
gluten
Fruit and milk/Bread gluten
free

ausolan
COCINAS
CENTRALES

MIÉRCOLES

4 Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Merluza al horno con
ensalada (4)
Baked hake with salad
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten free

11

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

18

Arroz caldoso con pollo
Broth rice with chicken
Tortilla española con lechuga y
maíz (3)
Spanish omelette with lettuce and
corn
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten free

25

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

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 sultitos



13 altramuces



14 moluscos

JUEVES

5 Macarrones con atún y
chorizo (pasta celíacos)
Macaroni with chorizo
Tortilla de patata con
ensalada (3)
Spanish omelette with salad
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten free

12

Judías verdes rehogadas
con zanahoria
Sautéed green beans w/ carrot
Cinta de lomo con patatas
Loin with chips
Fruta y leche/Pan sin
gluten
Fruit and milk/Bread gluten
free

19

Crema de calabacín
Cream of courgette
Cinta de lomo con patatas
Pork loin with chips
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten
free

26

Pasta salteada con tomate
(pasta celíacos)
Sautéed pasta with tomato
Merluza a la gallega (4)
Galician style hake
Fruta y leche/Pan sin gluten
Fruit and milk/Bread gluten
free

VIERNES

6 Sopa de picadillo
(pasta celíacos)
Picadillo soup
Atun con tomate (4)
Tuna with tomato
Lácteo(7)/Pan sin
gluten
Dairy dessert/Bread

13

Patatas marinera (2,4,14)
Seafood potatoes
Merluza horno con
ensalada (4)
Baked hake with salad
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten
free

20

Día de la Buena Madre
Entremeses
Hors d'œuvres
Hamburguesa completa
(celíacos)
Complete burger
Postre especial/Pan sin gluten
Special dessert/Bread gluten free

27

Puré de verduras
Cream of vegetables
Ternera guisada con
patatas fritas
Stewed meat with chips
Lácteo(7)/Pan sin gluten
Dairy dessert/Bread gluten
free

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

Hidra. car. 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit.A: 3.78 µg -
Fe: 3.1 mg G.sat: 3.9 %

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

Hidra. car. 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 191 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe: 3.2 mg G.sat: 3.0 %

Hidra. car. 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe: 3.9 mg G.sat: 3.5 %