

**DÍA DEL TRABAJADOR**

**1**

Lentejas a la hortelana

**2**

Crema de zanahoria con picatostes

**3**

Sopa de cocido con fideos

**4**

Arroz blanco con salsa de tomate

**FESTIVO**

Tortilla de patata con ensalada mixta

Cordon Bleu de pavo con ensalada mixta

Cocido completo con verduras, ternera y pollo

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g  
AG:14,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

616,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:26,1g - HC:68,8g  
AG:15,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g  
AG:14,0g - Azúcares:31,0g - Sal:2,3g

554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g  
AG:16,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

**8**

Fabada Asturiana

Crema de calabaza con picatostes

Macarrones con salsa de tomate natural

Sopa de fideos al estilo de la abuela

Lentejas estofadas con verduras

Merluza en salsa de zanahoria y ensalada

Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado y ensalada

Abadejo a la Mediterránea con ensalada

Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada

Tortilla de patata con ensalada de zanahoria

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g  
AG:10,5g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

720,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,7g - HC:75,9g  
AG:10,6g - Azúcares:34,2g - Sal:2,4g

601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g  
AG:14,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g  
AG:14,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g  
AG:16,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,3g

**15**



**DÍA DEL CELÍACO**

**16**

Judías verdes con patatas al aiorriero

Potaje de garbanos estofados con arroz

Macarrones con salsa de tomate natural

Patatas estofadas con carne

Alubias blancas con calabaza

Escalope de pollo con ensalada de maiz

Tortilla de patata con ensalada

Salchichas frescas con ensalada

Abadejo en salsa de pimientos con ensalada

Calamares a la romana con ensalada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g  
AG:10,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g

862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g  
AG:14,0g - Azúcares:31,0g - Sal:2,3g

508,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:15,6g - HC:61,9g  
AG:16,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,0g

548,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:22,2g - HC:55,8g  
AG:16,6g - Azúcares:10,1g - Sal:1,3g

554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g  
AG:16,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

Lentejas castellanas con verduras

Sopa de picadillo con huevo duro

Garbanos estofados con verduras

Crema de calabacín con picatostes

Coditos de pasta con salsa de tomate natural

Tortilla de patata con ensalada oriental

Ragout de ternera en salsa con champiñones

Merluza a la crema con finas hierbas y ensalada

Estofado de pollo a la jardinera con ensalada

Caballa a la Bilbaína con ensalada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g  
AG:10,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g  
AG:16,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g  
AG:16,3g - Azúcares:10,7g - Sal:0,9g

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g  
AG:16,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g  
AG:17,3g - Azúcares:16,0g - Sal:2,3g

**29**

**30**

**31**

Patatas estofadas con verduras rehoadas

Alubias blancas estofadas con verduras

Judías verdes rehogadas con tomate y bacon

"Todos nuestros menús están revisados por nutricionistas colegiados"

**En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.**

Cinta de lomo asada con ensalada mixta

Bacalao empanado con ensalada

Tortilla de patata y calabacín con ensalada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g  
AG:10,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g

620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g  
AG:10,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g  
AG:14,7g - Azúcares:10,0g - Sal:0,9g