

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

6
Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada
614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g
AGS:4.9a - Azúcares:18.1a - Sal:1.5a

13
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con ensalada
Fruta fresca de temporada
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g
AGS:4.4a - Azúcares:16.8a - Sal:8.4a

20
Arroz blanco con salsa de tomate natural
Caballa en escabeche con cebolla pochada
Lácteo
640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g
AGS:7.1a - Azúcares:24.0a - Sal:1.8a

27
Sopa de ave con fideos
Merluza en salsa al curry con ensalada
Lácteo
482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g
AGS:4.9a - Azúcares:18.5a - Sal:1.5a

7
Alubias blancas estofadas con verduritas
Bacalao empanado al horno con ensalada
Fruta fresca de temporada
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g
AGS:6.1a - Azúcares:27.4a - Sal:1.8a

14
Crema de brócoli
Contramuslo de pollo en salsa de miel y mostaza
Fruta fresca de temporada
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g
AGS:2.9a - Azúcares:21.3a - Sal:3.1a

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada
560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g
AGS:2.5a - Azúcares:52.6a - Sal:2.2a

28
Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa con patata dado
Fruta fresca de temporada
507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g
AGS:1.9a - Azúcares:19.2a - Sal:1.4a

8
FESTIVO
Judías verdes rehogadas con tomate
Tortilla francesa con jamón york y ensalada
Lácteo
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g
AGS:2.2a - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

15
Empedrado de alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo
574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g
AGS:6.1a - Azúcares:24.9a - Sal:1.6a

22
Crema de zanahoria
Cordon Bleu con ensalada
Lácteo
547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g
AGS:3.1a - Azúcares:21.5a - Sal:1.6a

29
Fabada Asturiana
Filete de abadejo a la Mediterránea
Lácteo
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g
AGS:6.5a - Azúcares:25.8a - Sal:1.7a

1
Potaje de garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
Fruta fresca de temporada
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g
AGS:10.1a - Azúcares:20.2a - Sal:1.9a

8
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca de temporada
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g
AGS:6.8a - Azúcares:18.4a - Sal:1.7a

15
Lazos de pasta "Aglio e Olio"
Tortilla francesa con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g
AGS:3.8a - Azúcares:26.7a - Sal:1.6a

22
Patatas a la Riojana
Filete de merluza en salsa verde
Fruta fresca de temporada
637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g
AGS:6.7a - Azúcares:18.7a - Sal:1.8a

29
Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata con cebolla y ensalada
Fruta fresca de temporada
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g
AGS:4.4a - Azúcares:19.0a - Sal:1.7a

2
Sopa de letras
Filetes rusos de ternera en salsa de tomate
Lácteo
501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g
AGS:3.6a - Azúcares:22.4a - Sal:1.7a

9
Arroz a banda
Merluza al horno con picada de ajo-perejil
Lácteo
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g
AGS:6.0a - Azúcares:25.5a - Sal:1.8a

16
Repollo con patatas al ajo arriero
Calamares a la romana con ensalada
Lácteo
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g
AGS:5.0a - Azúcares:23.3a - Sal:1.6a

23
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca de temporada
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g
AGS:4.7a - Azúcares:25.2a - Sal:1.8a

30