



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 de Noviembre Día de Todos los Santos				
4	5	6	7	8
Fideos finos (eco) con verduras (1, 3) Salmón a las finas hierbas (4) Champiñones Pan y leche (1) Fruta temporada	Crema de calabacín y puerros Pollo a la naranja con cuscús (1) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Paella de marisco (14, 2) Tortilla de jamón (3, 6) con lechuga y maíz Pan y leche (1) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo (garbanzos eco) (1, 19, 3) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Patatas a la riojana Limanda rebozada (1, 3, 4) con ensalada mixta (12, 4) Pan (1) Yogur (7)
KCAL 650,79 Prot.(g) 31,53 Hidr.(g) 91,61 Lípid.(g) 17,42 AGS.(g) 2,45	KCAL 663,96 Prot.(g) 32,59 Hidr.(g) 69,67 Lípid.(g) 27,65 AGS.(g) 5,21	KCAL 624,84 Prot.(g) 20,53 Hidr.(g) 87,03 Lípid.(g) 22,84 AGS.(g) 4,05	KCAL 634,51 Prot.(g) 33,00 Hidr.(g) 81,71 Lípid.(g) 19,51 AGS.(g) 5,02	KCAL 643,77 Prot.(g) 33,48 Hidr.(g) 54,74 Lípid.(g) 32,51 AGS.(g) 7,03
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas (eco) (1, 19) Rabas de calamar (1, 14, 2, 4) y lechuga y zanahoria (12) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Guisantes con jamón (19) Filetes rusos de cerdo con tomate (1, 3) con patatas fritas Pan y leche (1) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con verduras (19) Tortilla de queso (3, 7) con lechuga y remolacha (12) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Arroz a la griega (con salchichas y verduras) Ventresca de merluza a la griega (4) Yogur griego (7) Pan y leche (1) - JORNADA GRIEGA	Crema de zanahorias Pollo asado con patatas dado Pan (1) Fruta de temporada
KCAL 618,83 Prot.(g) 25,89 Hidr.(g) 63,33 Lípid.(g) 28,95 AGS.(g) 5,42	KCAL 646,74 Prot.(g) 33,06 Hidr.(g) 63,67 Lípid.(g) 29,00 AGS.(g) 6,50	KCAL 601,61 Prot.(g) 28,22 Hidr.(g) 54,54 Lípid.(g) 31,84 AGS.(g) 8,44	KCAL 696,75 Prot.(g) 34,14 Hidr.(g) 70,11 Lípid.(g) 31,07 AGS.(g) 9,17	KCAL 604,48 Prot.(g) 38,35 Hidr.(g) 61,97 Lípid.(g) 22,56 AGS.(g) 5,09
18	19	20	21	22
Espaguetis (eco) a la carbonara (1, 3, 7) Huevos al horno (19, 3) con ensalada Pan y leche (1) Fruta de temporada	Judías verdes al ajoarriero (19) Lacón a la gallega con patatas asadas Pan y leche (1) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo (garbanzos eco) (1, 19, 3) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Arroz con tomate Pescadilla a la romana (1, 3, 4) y lechuga y zanahoria (12) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Estofado de ternera (19) con patatas Pan (1) Yogur (7)
KCAL 646,34 Prot.(g) 24,02 Hidr.(g) 86,72 Lípid.(g) 24,06 AGS.(g) 6,31	KCAL 623,86 Prot.(g) 26,29 Hidr.(g) 78,60 Lípid.(g) 22,64 AGS.(g) 284,57	KCAL 708,09 Prot.(g) 34,10 Hidr.(g) 98,58 Lípid.(g) 19,70 AGS.(g) 5,19	KCAL 640,68 Prot.(g) 28,06 Hidr.(g) 82,66 Lípid.(g) 22,21 AGS.(g) 2,95	KCAL 632,81 Prot.(g) 40,34 Hidr.(g) 69,38 Lípid.(g) 21,53 AGS.(g) 4,90
25	26	27	28	29
Macarrones a la boloñesa (1, 3) Abadejo rebozado (1, 3, 4) y lechuga y tomate (12) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón (19) Cinta de lomo a la plancha con arroz integral Pan y leche (1) Fruta temporada	Lentejas estofadas (eco) (1, 19) Tortilla de patata (3) con ensalada mixta (12, 4) Pan y leche (1) Fruta de temporada	Sopa campesina (1, 3) Hamburguesa a la plancha (1, 12, 6) con patatas fritas Pan y leche (1) Fruta de temporada	Fideuá (1, 14, 3) Limanda rebozada (1, 3, 4) con ensalada Pan (1) Yogur (7)
KCAL 675,97 Prot.(g) 33,91 Hidr.(g) 80,71 Lípid.(g) 24,38 AGS.(g) 3,54	KCAL 659,02 Prot.(g) 28,97 Hidr.(g) 80,69 Lípid.(g) 24,49 AGS.(g) 5,68	KCAL 664,23 Prot.(g) 28,34 Hidr.(g) 69,20 Lípid.(g) 31,52 AGS.(g) 6,72	KCAL 660,12 Prot.(g) 38,16 Hidr.(g) 79,91 Lípid.(g) 20,88 AGS.(g) 3,37	KCAL 699,78 Prot.(g) 41,02 Hidr.(g) 73,00 Lípid.(g) 27,36 AGS.(g) 5,28

ALÉRGICOS

-  1. GLUTEN
-  2. CRUSTÁCEOS
-  3. HUEVOS
-  4. PESCADO
-  5. CACAHUETES
-  6. SOJA
-  7. LÁCTEOS
-  8. FRUTOS DE CÁSCARA
-  9. APIO
-  10. MOSTAZA
-  11. SÉSAMO
-  12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS
-  13. MOLUSCOS
-  14. ALTRAMUCES

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro