



SEPTIEMBRE 2022

Menú verificado por:

AIZEDA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>P: Proteínas H: Hidratos de carbono G: Grasas A.G.S: Ácidos grasos saturados</p>	<p>Todos los menús irán acompañados de pan y agua All menus will be accompanied by bread and water</p>			
		<p>07 Arroz a la milanese (tomate, queso, jamón y verduras) <i>Al. (7)</i> Rice with ham, vegetables, cheese and tomato sauce Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz <i>Al. (3-4-12)</i> Tuna omelette with lettuce and corn salad Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 674 Kcal. / P: 24,9g / H: 84,8g G: 24,5g / A.G.S.: 4,5g</p>	<p>08 Crema de calabacín con queso y picatostes integrales <i>Al. (1-7-12)</i> Zucchini and cheese cream with croutons Ragout de ternera con patatas panadera <i>Al. (12)</i> Veal stew with potatoes Yogur Dairy dessert <i>Al. (7)</i> 681 Kcal. / P: 34,8g / H: 71,9g G: 24,5g / A.G.S.: 4,1g</p>	<p>09 Coditos a la carbonara <i>Al. (1-3-7)</i> Carbonara pasta Figuritas de merluza con ensalada <i>Al. (1-4-6-7-12)</i> Breaded hake fish with salad Fruta ecológica Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 690 Kcal. / P: 30,3g / H: 94,2g G: 19,4g / A.G.S.: 4,8g</p>
<p>12 FESTIVO PARLA</p>	<p>13 Ensalada de pasta (pasta, atún, maíz, zanahoria) <i>Al. (1-3-4-12)</i> Pasta salad Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y remolacha <i>Al. (4-12)</i> Baked fish with lettuce and beetroot salad Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 612 Kcal. / P: 22,4g / H: 75,5g G: 22,5g / A.G.S.: 3,4g</p>	<p>14 Crema de puerros y zanahorias <i>Al. (12)</i> Cream of leek and carrot soup Pollo al curry con cuscús <i>Al. (1-7)</i> Chicken curry with cous cous Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 653 Kcal. / P: 28,3g / H: 86,6g G: 19,3g / A.G.S.: 4g</p>	<p>15 Sopa de cocido <i>Al. (1-3)</i> Meat and pasta soup Cocido completo <i>Al. (12)</i> Chickpea, meat and vegetables stew Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (1-7)</i> 667 Kcal. / P: 35,1g / H: 85,1g G: 16,9g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>16 Brócoli rehogado con beicon <i>Al. (0)</i> Broccoli with bacon Magro de cerdo en salsa con patatas <i>Al. (12)</i> Beef steak in sauce with potatoes Yogur Dairy dessert <i>Al. (7)</i> 608 Kcal. / P: 37,3g / H: 49,2g G: 27,7g / A.G.S.: 8,8g</p>
<p>19 Espaguetis integrales al ajillo <i>Al. (1-3)</i> Whole grain pasta with garlic sauce Bacalao a la riojana <i>Al. (4)</i> Fish cod with tomato sauce Fruta ecológica Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 634 Kcal. / P: 23,5g / H: 77,7g G: 24,1g / A.G.S.: 3,6g</p>	<p>20 Paella de marisco y pollo <i>Al. (2-12-13)</i> Rice with chicken and seafood Huevos cocidos con atún, tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>Al. (3-4-12)</i> Baked eggs with tuna, tomato sauce and lettuce corn and carrot salad Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 610 Kcal. / P: 23,1g / H: 66,3g G: 26,5g / A.G.S.: 4,9g</p>	<p>21 Crema de calabaza <i>Al. (12)</i> Cream of pumpkin soup Cinta de lomo adobada con pimientos <i>Al. (0)</i> Marinated pork steak with peppers Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 629 Kcal. / P: 31,9g / H: 65,2g G: 24,8g / A.G.S.: 5,8g</p>	<p>22 Ensalada de judías blancas (j.blancas, atún, pimienta, tomate) <i>Al. (4-12)</i> White beans salad Caballa en salsa de tomate <i>Al. (4)</i> Mackerel with tomato sauce Yogur Dairy dessert <i>Al. (7)</i> 709 Kcal. / P: 41,4g / H: 53,8g G: 33,2g / A.G.S.: 7,8g</p>	<p>23 Guisantes rehogados con jamón <i>Al. (0)</i> Peas with ham Pollo asado con patatas <i>Al. (12)</i> Roasted chicken with potatoes Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 659 Kcal. / P: 29,3g / H: 71,6g G: 24,9g / A.G.S.: 11,5g</p>
<p>26 Macarrones ecológicos al gratén <i>Al. (1-3-7)</i> Pasta with cheese and tomato sauce Limanda rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas <i>Al. (1-3-4-12)</i> Breaded fish with lettuce, carrot and olives salad 657 Kcal. / P: 27g / H: 75,4g G: 26g / A.G.S.: 5,1g</p>	<p>27 Puchero andaluz (garbanzos, pollo, ternera, puerro, zanahoria) <i>Al. (1-3-12)</i> Chickpea, meat and vegetables stew Fruta ecológica Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 686 Kcal. / P: 38,1g / H: 88,1g G: 16,6g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>28 Judías verdes con tomate <i>Al. (0)</i> Green beans with tomato sauce Filetes rusos de pollo con patatas <i>Al. (1-3-7)</i> Salisbury chicken steak with potatoes Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 709 Kcal. / P: 28,7g / H: 78,9g G: 24,8g / A.G.S.: 7g</p>	<p>29 Arroz a la griega (arroz, salchichas) <i>Al. (12)</i> Greek rice Merluza al horno con ensalada de canónigos y pera <i>Al. (4-12)</i> Hake fish with lettuce and pear salad Fruta Fruit / Leche Milk <i>Al. (7)</i> 629 Kcal. / P: 29,9g / H: 69,8g G: 24,5g / A.G.S.: 5,5g</p>	<p>30 Sopa de lluvia <i>Al. (1-3)</i> Pasta soup Cerdo agridulce con verduritas <i>Al. (1-3)</i> Sweet and sour pork Yogur Dairy dessert <i>Al. (7)</i> 678 Kcal. / P: 25,7g / H: 64,5g G: 33,7g / A.G.S.: 11,1g</p>

ALÉRGENOS



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. ALTRAMUCOS

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