



SEPTIEMBRE 2023

Menú verificado por:



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. Los viernes se servirá pan integral All menus will be accompanied by bread and water. Whole wheat bread will be served every friday</p>			
		<p>06 Arroz a la milanese (tomate, queso, jamón y verduras) Al. (7) Rice with ham, vegetables, cheese and tomato sauce Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Al. (3-4-12) Tuna omelette with lettuce and corn salad Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 674 Kcal. / P: 24,9g / H: 84,8g G: 24,5g / A.G.S.: 4,5g</p>	<p>07 Coditos carbonara Al. (1-3-7) Carbonara pasta Bacalao a la riojana Al. (4) Fish cod with tomato sauce Yogur Dairy dessert Al. (7) 626 Kcal. / P: 33,7g / H: 70,2g G: 22,3g / A.G.S.: 6,5g</p>	<p>08 Fabada asturiana Al. (0) White bean stew Escalope de cerdo con patatas Al. (1-3) Breaded pork steak with potatoes Fruta ecológica Fruit / Leche Milk Al. (7) 664 Kcal. / P: 46,7g / H: 61,8g G: 22g / A.G.S.: 6,7g</p>
<p>11 FESTIVO PARLA</p>	<p>12 Ensalada de pasta (pasta, atún, maíz, zanahoria) Al. (1-3-4-12) Pasta salad with tuna, carrot and corn Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y remolacha Al. (4-12) Baked fish with lettuce and beetroot salad Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 612 Kcal. / P: 22,4g / H: 75,5g G: 22,5g / A.G.S.: 3,4g</p>	<p>13 Crema de puerros y zanahorias Al. (12) Cream of leek and carrot soup Pollo asado con cuscús Al. (1-7) Roasted Chicken with cous cous Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 653 Kcal. / P: 28,3g / H: 86,6g G: 19,3g / A.G.S.: 4g</p>	<p>14 Sopa de cocido Al. (1-3) Meat and pasta soup Cocido completo Al. (12) Chickpea, meat and vegetables stew Fruta Fruit / Leche Milk Al. (1-7) 667 Kcal. / P: 35,1g / H: 85,1g G: 16,9g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>15 Brócoli rehogado con beicon Al. (0) Broccoli with bacon Magro de cerdo en salsa con patatas Al. (12) Pork steak in sauce with potatoes Yogur Dairy dessert Al. (7) 608 Kcal. / P: 37,3g / H: 49,2g G: 27,7g / A.G.S.: 8,8g</p>
<p>18 Espaguetis integrales al ajillo Al. (1-3) Whole grain pasta with garlic sauce Figuritas de merluza con champiñones Al. (1-4-6-7-12) Breaded hake fish with mushrooms Fruta ecológica Fruit / Leche Milk Al. (7) 636 Kcal. / P: 23,9g / H: 77,4g G: 24,3g / A.G.S.: 3,6g</p>	<p>19 Paella de marisco y pollo Al. (2-12-13) Rice with chicken and seafood Huevos cocidos con atún, tomate y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Al. (3-4-12) Baked eggs with tuna, tomato sauce and lettuce corn and carrot salad Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 610 Kcal. / P: 23,1g / H: 66,3g G: 26,5g / A.G.S.: 4,9g</p>	<p>20 Crema de calabaza Al. (12) Cream of pumpkin soup Cinta de lomo adobada con pimientos Al. (0) Marinated pork steak with peppers Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 629 Kcal. / P: 31,9g / H: 65,2g G: 24,8g / A.G.S.: 5,8g</p>	<p>21 Ensalada de judías blancas (j.blancas, atún, pimiento, tomate) Al. (4-12) White beans salad with tomato and tuna Caballa en salsa de tomate Al. (4) Mackerel with tomato sauce Yogur Dairy dessert Al. (7) 709 Kcal. / P: 41,4g / H: 53,8g G: 33,2g / A.G.S.: 7,8g</p>	<p>22 Guisantes rehogados con jamón Al. (0) Peas with ham Pollo asado con patatas Al. (12) Roasted chicken with potatoes Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 659 Kcal. / P: 29,3g / H: 71,6g G: 24,9g / A.G.S.: 11,5g</p>
<p>25 Macarrones ecológicos al gratén Al. (1-3-7) Pasta with cheese and tomato sauce Limanda rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Al. (1-3-4-12) Breaded fish with lettuce, carrot and olives salad 657 Kcal. / P: 27g / H: 75,4g G: 26g / A.G.S.: 5,1g</p>	<p>26 Lentejas con chorizo Al. (0) Lentils stew with chorizo Tortilla de pavo con ensalada Al. (4-12) Turkey omelette with salad Fruta ecológica Fruit / Leche Milk Al. (7) 613 Kcal. / P: 29,6g / H: 59,2g G: 25,8g / A.G.S.: 6,2g</p>	<p>27 Judías verdes con tomate Al. (0) Green beans with tomato sauce Filetes rusos de pollo con patatas Al. (1-3-7) Salisbury chicken steak with potatoes Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 709 Kcal. / P: 28,7g / H: 78,9g G: 24,8g / A.G.S.: 7g</p>	<p>28 Arroz a la griega (arroz, salchichas) Al. (12) Greek rice Merluza al horno con ensalada de canónigos y pera Al. (4-12) Hake fish with lettuce and pear salad Fruta Fruit / Leche Milk Al. (7) 629 Kcal. / P: 29,9g / H: 69,8g G: 24,5g / A.G.S.: 5,5g</p>	<p>29 Sopa de lluvia Al. (1-3) Pasta soup Cerdo agridulce con verduritas Al. (1-3) Sweet and sour pork Yogur Dairy dessert Al. (7) 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. SESAMO



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