











FEBRERO 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>01 Arroz tres delicias (jamón, huevo y guisantes) Al. (3) Fried rice with ham, egg and peas Merluza en salsa con tomate y pimientos Al. (4) Hake fish in tomato sauce with peppers Manzana Apple / Leche Milk Al. (7)</p> <p>624 Kcal. / P: 24,1g / H: 90,7g G: 16,6g / A.G.S.: 3,1g</p>	<p>02 Puré de verduras de temporada Al. (12) Cream of vegetables sauce Cinta de lomo empanada con patatas Al. (1-3-12) Breaded pork steak with potatoes Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>674 Kcal. / P: 35,2g / H: 74,9g G: 23,8g / A.G.S.: 7,4g</p>	<p>03 Lentejas guisadas con pollo Al. (0) Lentil stew with chicken Bacalao al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria Al. (4-12) Baked cod fish in parsley sauce with salad Yogur / Yoghurt Al. (7)</p> <p>696 Kcal. / P: 43,4g / H: 58,8g G: 29,1g / A.G.S.: 7,4g</p>
<p>06 Macarrones con chorizo Al. (1-3) Pasta with chorizo Pescadilla a las finas hierbas con ensalada mixta Al. (4-12) Fish with fin herbs and salad Manzana ecológica Organic apple / Leche Milk Al. (7)</p> <p>716 Kcal. / P: 31,5g / H: 81,5g G: 27,2g / A.G.S.: 7g</p>	<p>07 Acelgas de temporada rehogadas con beicon Al. (0) Vegetable stew with bacon Goulash de ternera con guarnición de cuscús Al. (1-7) Veal stew with cous cous Plátano Banana / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>620 Kcal. / P: 31,3g / H: 67,6g G: 23,2g / A.G.S.: 5,9g</p>	<p>08 Judías blancas con chorizo Al. (0) White bean stew with chorizo Tortilla de queso con ensalada de tomate Al. (3-7-12) Cheese omelette with tomato salad Mandarina Tangerine / Leche Milk Al. (7)</p> <p>617 Kcal. / P: 30,8g / H: 48,2g G: 30,1g / A.G.S.: 9,7g</p>	<p>09 Crema de zanahoria con picatostes Al. (1-12) Cream of zucchini soup with croutons Hamburguesa de pollo con patatas Al. (1-3-7-12) Chicken burger with potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p> <p>687 Kcal. / P: 33,3g / H: 71g G: 28g / A.G.S.: 6,6g</p>	<p>10 Paella mixta (magro, marisco y verduras) Al. (2-12-13) Rice with meat, seafood and vegetables Bonito con pisto de verduras Al. (4) Tuna with vegetable and tomato sauce Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p> <p>711 Kcal. / P: 31,7g / H: 63,7g G: 34,9g / A.G.S.: 6,9g</p>
<p>13 Fideos finos con gambas y verduras (brócoli, champiñones, cebolla y soja) Al. (1-2-3-6) Noodles with prawns and vegetables (broccoli, mushrooms, onion and soy sauce) Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Al. (4-12) Baked hake fish with salad Manzana Apple / Leche Milk Al. (7)</p> <p>608 Kcal. / P: 23,4g / H: 80,3g G: 19,4g / A.G.S.: 3g</p>	<p>14 Sopa de cocido Al. (1-3) Meat and pasta soup Cocido completo Al. (12) Chickpea, meat and vegetables Naranja ecológica Organic orange / Leche Milk Al. (7)</p> <p>694 Kcal. / P: 38,7g / H: 88,7g G: 16,7g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>15 Menestra de verduras a la navarra Al. (0) Vegetable stew Estofado de pavo con patatas Al. (12) Turkey stew with potatoes Pera Pear / Leche Milk Al. (7)</p> <p>647 Kcal. / P: 38,4g / H: 63g G: 23,8g / A.G.S.: 4,8g</p>	<p>16 Arroz con pollo y alcachofas Al. (0) Meat and pasta soup Filete de abadejo rebozado con ensalada de lechuga y tomate Al. (1-3-4-12) Breaded fish with salad Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>689 Kcal. / P: 31,8g / H: 76,2g G: 27,2g / A.G.S.: 4,6g</p>	<p>17 Judías pintas estofadas Al. (0) Red bean stew Lacón al horno con rodajas de tomate y puré de patata Al. (1-3-6-7-9-12) Baked pork steak with tomato salad and mashed potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p> <p>694 Kcal. / P: 34,9g / H: 73,8g G: 24,5g / A.G.S.: 7,1g</p>
<p>20 Espaguetis con atún y tomate Al. (1-3-4) Noodles with tuna and tomato sauce Huevos a la flamenca con jamón y guisantes Al. (3) Baked eggs with ham and peas Plátano Banana / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>776 Kcal. / P: 26,9g / H: 89,8g G: 20,8g / A.G.S.: 4,5g</p>	<p>21 Judías verdes al ajoarriero Al. (0) Green beans Pollo en salsa con manzana y patata panadera Al. (12) Baked eggs with salad Naranja Orange / Leche Milk Al. (7)</p> <p>627 Kcal. / P: 28,8g / H: 65,9g G: 24,9g / A.G.S.: 4,5g</p>	<p>22 Lentejas guisadas con costillas Al. (0) Lentil stew with pork ribs Varitas de pescado con ensalada de maíz y zanahoria Al. (1-4-12) Breaded fish with salad Manzana ecológica Organic apple / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>716 Kcal. / P: 33,8g / H: 78,2g G: 26,5g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>23 Crema de calabaza Al. (12) Cream of pumpkin soup Cinta de lomo al ajillo con guarnición de arroz Al. (0) Pork steak in garlic sauce with rice Yogur / Yoghurt</p> <p>616 Kcal. / P: 36,8g / H: 63,6g G: 22,7g / A.G.S.: 6,8g</p>	<p>24 NO LECTIVO</p>
<p>27 NO LECTIVO</p>	<p>28 Arroz a la napolitana (calabacín, tomate, pimiento cebolla) Al. (0) Rice with vegetables Tortilla de patata con ensalada de brotes de espinaca Al. (3-12) Potato omelette with spinach salad Pera Pear / Leche Milk Al. (7)</p>  <p>714 Kcal. / P: 19,8g / H: 94,4g G: 26,6g / A.G.S.: 4,8g</p>			<p>Todos los menús irán acompañados de pan y agua All menus will be accompanied by bread and water</p> 

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