



MARZO 2023

Menú verificado por:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>P: Proteínas</i> <i>H: Hidratos de carbono</i> <i>G: Grasas</i> <i>A.G.S: Ácidos grasos saturados</i></p>	<p><i>Todos los menús irán acompañados de pan y agua</i> <i>All menus will be accompanied by bread and water</i></p>	<p>01 Lentejas leonesas Al. (0) Lentil stew Fogonero en salsa de tomate con verduras (cebolla, pimiento) Al. (4) Fish in tomato sauce with vegetables (onion and peppers) Manzana Apple / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>02 Guisantes rehogados con jamón Al. (0) Peas with ham Filetes de pollo al limón con patatas panaderas Al. (12) Grilled chicken fillets in lemon sauce with potatoes Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>03 Crema de calabaza con queso y picatostes Al. (1-7-12) Cream of pumpkin soup with cheese and croutons Ternera en salsa jardinera con patatas Al. (12) Veal stew with potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p>
<p>06 Coditos a la boloñesa Al. (1-3-7) Bolognese pasta Pescadilla al horno con ensalada mixta Al. (3-4-12) Baked fish with salad Manzana Apple / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>07 Puré de verduras de temporada Al. (12) Cream of vegetable soup San Jacobo con patatas fritas Al. (1-3-7) Breaded ham and cheese with potatoes Plátano Banana / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>08 Judías pintas guisadas Al. (0) Red bean stew Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga y maíz Al. (3-12) Asparagus omelette with salad Mandarina Tangerine / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>09 Patatas con costillas Al. (12) Pork ribs and potato stew Abadejo en salsa verde con guisantes Al. (1-3-4) Fish in parsley sauce with peas Yogur / Yoghurt Al. (7)</p>	<p>10 Sopa de cocido Al. (1-3) Chicken and pasta soup Cocido completo (garbanzos ecológicos) Al. (12) Organic chickpeas, meat and vegetables Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>
<p>650 Kcal. / P: 26,7g / H: 81g G: 22,2g / A.G.S.: 4,3g</p>	<p>705 Kcal. / P: 26,4g / H: 74,7g G: 31,3g / A.G.S.: 9,4g</p>	<p>604 Kcal. / P: 27,8g / H: 51,3g G: 28,2g / A.G.S.: 5,8g</p>	<p>626 Kcal. / P: 34,7g / H: 66,7g G: 23g / A.G.S.: 6,5g</p>	<p>657 Kcal. / P: 37,9g / H: 81,8g G: 16,5g / A.G.S.: 5,6g</p>
<p>13 Arroz a la griega (salchichas y verduras) Al. (12) Greek rice (with sausages and vegetables) Tortilla de queso con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y atún Al. (3-7-12) Cheese omelette with salad Manzana Apple / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>14 Judías blancas con acelgas de temporada Al. (0) White bean stew Merluza a la romana con ensalada de tomate y cebolla Al. (1-3-4-12) Breaded hake fish with salad Naranja ecológica Organic orange / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>15 Brócoli rehogado con zanahorias Al. (0) Broccoli with carrots Al. (0) Magro de cerdo con tomate, pimiento y arroz Al. (0) Pork stew with tomato sauce, peppers and rice Pera Pear / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>16 Macarrones integrales gratinados Al. (1-3-7) Wholegrain pasta with cheese and tomato sauce Empanadillas de atún y croquetas con ensalada verde Al. (1-3-7-12) Tuna patties and croquettes with salad Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>17 Sopa de verduras con fideos Al. (1-3) Vegetable and pasta soup Pollo al ajillo con patatas panadera Al. (12) Chicken in garlic sauce with potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p>
<p>760 Kcal. / P: 22,1g / H: 87,2g G: 34,2g / A.G.S.: 8,9g</p>	<p>678 Kcal. / P: 30,3g / H: 75,6g G: 24,8g / A.G.S.: 3,8g</p>	<p>606 Kcal. / P: 32,2g / H: 69,9g G: 19,9g / A.G.S.: 4,6g</p>	<p>730 Kcal. / P: 22,2g / H: 89,9g G: 29,1g / A.G.S.: 7g</p>	<p>627 Kcal. / P: 28,6g / H: 78,2g G: 20,8g / A.G.S.: 5,3g</p>
<p>20 FESTIVO</p>	<p>21 Paella mixta (magro y marisco) Al. (2-12-13) Rice with meat and seafood Pescadilla al horno con picada de ajo y perejil y ensalada Al. (4-12) Fish in garlic sauce with salad Naranja Orange / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>22 Sopa de cocido Al. (1-3) Chicken and pasta soup Cocido completo Al. (12) Chickpea, meat and vegetables Manzana ecológica Organic apple / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>23 Crema parmentier Al. (12) Cream of vegetable soup Hamburguesa de pollo con patatas Al. (1-3-7-12) Chicken burger with potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p>	<p>24 Espirales de colores a la carbonara Al. (1-3-7) Carbonara pasta Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Al. (4-12) Baked hake fish with salad Fruta variada Fruit / Leche Milk Al. (7)</p>
<p>640 Kcal. / P: 28,4g / H: 74,4g G: 23,6g / A.G.S.: 4g</p>	<p>709 Kcal. / P: 38,1g / H: 92,7g G: 16,9g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>747 Kcal. / P: 37,1g / H: 78,4g G: 29,7g / A.G.S.: 7,1g</p>	<p>647 Kcal. / P: 23,3g / H: 82,2g G: 23,1g / A.G.S.: 5,1g</p>	
<p>27 Lentejas ecológicas estofadas con pollo, cebolla y zanahoria Al. (0) Organic lentil stew Huevos al horno gratinados con champiñones Al. (3-7) Baked eggs with cheese and mushrooms Plátano Banana / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>28 Menestra de verduras Al. (0) Meat stew Pollo en salsa de soja con guarnición de arroz Al. (6) Chicken in soy sauce with rice Pera Pear / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>29 Fideuá de magro y verduras Al. (1-3) Noodles with meat and vegetables Caballa en salsa de tomate con cebolla y guisantes Al. (4) Fish in tomato sauce with onion and peas Manzana Organic apple / Leche Milk Al. (7)</p>	<p>30 Crema de legumbre Al. (12) Cream of legume soup Cinta de lomo adobada con patatas Al. (12) Marinated pork steak with potatoes Yogur / Yoghurt Al. (7)</p>	<p>31 NO LECTIVO</p>
<p>681 Kcal. / P: 32g / H: 70,9g G: 26,8g / A.G.S.: 6,5g</p>	<p>637 Kcal. / P: 36,4g / H: 72g G: 20,5g / A.G.S.: 4,2g</p>	<p>657 Kcal. / P: 30,7g / H: 76,5g G: 23,3g / A.G.S.: 5g</p>	<p>716 Kcal. / P: 45g / H: 68,7g G: 26,6g / A.G.S.: 7,2g</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. ALTRAMUCOS

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