

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1 Judías blancas con verduras Merluza a la vizcaína Fruta		2 Crema de champiñón Magro con verduritas y patatas Yogur		3 Españoles de patatas con tomate frito Limanda en salsa de zanahorias Fruta		4 Cocido madrileño Tortilla de calabaza Yogur		5 Arroz milanés Pollo en su jugo Fruta	
414 kcal	17 kcal	492 kcal	20 kcal	513 kcal	26 kcal	398 kcal	26,7 prot.	378 kcal	23,1 prot.
51,1 H.C.	13,2 grasas	29,7 H.C.	31,9 grasas	59,1 H.C.	17,3 grasas	33,7 H.C.	15,9 grasas	43,0 H.C.	11,9 grasas
6 Crema de lentejas Merluza en salsa vizcaína Fruta		7 Crema de puerros Salchichas de pollo con tomate y patatas Yogur		8 Espirales de maíz con tomate frito Abadejo a la gallega Fruta		9 Judías blancas con pollo Tortilla de verduras Yogur		10 Arroz con verduras Ternera jardinera Fruta	
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
11 Garbanzos con verduras Limanda en salsa verde Fruta		12 Patatas con pescado Verduras gratinadas Yogur		13 Espirales de maíz con verduras Pollo jardinera (sin j.v) Fruta		14 Lentejas con magro Tortilla de acelgas Yogur		15 Paella valenciana Merluza en salsa blanca Fruta	
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
16 Lentejas con arroz Merluza con verduritas Fruta		17 Crema de zanahorias Ternera en su jugo con patatas Yogur		18 Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito Abadejo al limón Fruta		19 Judías blancas estofadas Tortilla de patatas Yogur		20 Arroz con pollo Coliflor con bechamel y tomate Fruta	
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
21 Crema de garbanzos Abadejo en salsa de zanahorias Fruta		22 Patatas aldeana Magro de cerdo con pisto Yogur		23 Macarrones de maíz con tomate frito Merluza con salsa de tomate Fruta		24 Macarrones de maíz con tomate frito Merluza con salsa de tomate Fruta		25 Macarrones de maíz con tomate frito Merluza con salsa de tomate Fruta	
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.				
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas				

**! Alérgenos**

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramuzes (Alt) y moluscos (M).



En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.

Menú realizado por: Dña. Vanessa Mancebo Campos. DNI nº 70577928J. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.



c/ Paseo Carboeiro, 9  
Sigüeiro 15888 Oroso  
Tlf. 881 981 905

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4		5		6		1		2	
Papas fritas con verduras		Crema de champiñón		Papas con tomate frito		Consomé de verduras		Arroz con verduras	
Merluza a la vizcaína		Papas con verduras		Crema de verduras		Tortilla de calabaza		Pollo en su jugo	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
414 kcal	17 kcal	492 kcal	20 kcal	513 kcal	26 kcal	398 kcal	26,7 prot.	378 kcal	23,1 prot.
51,1 H.C.	13,2 grasas	29,7 H.C.	31,9 grasas	59,1 H.C.	17,3 grasas	33,7 H.C.	15,9 grasas	43,0 H.C.	11,9 grasas
5		6		7		8		9	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales con tomate frito y atún		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
12		13		14		15		16	
Garbanzos con verduras		Patatas con pescado		Espirales con verduras		Lentejas con pollo		Paella valenciana	
Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
19		20		21		22		23	
Lentejas con arroz		Crema de zanahorias		Macarrones con tomate		Judías blancas estofadas		Arroz con pollo	
Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
26		27		28					
Crema de garbanzos		Patatas aldeana		Tiburones con tomate					
Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Ternera con pisto infantil		Merluza con salsa de tomate					
Fruta		Yogur		Fruta					
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.				
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas				

**! Alérgenos**

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramucos (Alt) y moluscos (M).



En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.

Menú realizado por: Dña. Vanessa Mancebo Campos. DNI nº 70577928J. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.



c/ Paseo Carboeiro, 9  
Sigüeiro 15888 Oroso  
Tlf. 881 981 905

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
25	Judías blancas con verduras	26	Crema de champiñón	31	Pescado con tomate frito	1	Cocido madrileño	2	Arroz con verduras
Merluza a la vizcaína	Merluza a la vizcaína	Magro con verduras y patatas	Magro con verduras y patatas	Limanda en salsa de verduras	Limanda en salsa de verduras	Tortilla de calabaza	Tortilla de calabaza	Pollo en su jugo	Pollo en su jugo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
414 kcal	17 kcal	492 kcal	20 kcal	513 kcal	26 kcal	398 kcal	26,7 prot.	378 kcal	23,1 prot.
51,1 H.C.	13,2 grasas	29,7 H.C.	31,9 grasas	59,1 H.C.	17,3 grasas	33,7 H.C.	15,9 grasas	43,0 H.C.	11,9 grasas
5	Crema de lentejas	6	Crema de puerros	7	Espirales con tomate frito y atún	8	Judías blancas con pollo	9	Arroz con verduras
Merluza en salsa vizcaína	Merluza en salsa vizcaína	Salchichas de pollo con tomate y patatas	Salchichas de pollo con tomate y patatas	Abadejo a la gallega	Abadejo a la gallega	Tortilla de verduras	Tortilla de verduras	Ternera jardinera	Ternera jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
12	Garbanzos con verduras	13	Patatas con pescado	14	Espirales con verduras	15	Lentejas con magro	16	Paella valenciana
Limanda en salsa verde	Limanda en salsa verde	Pastel de berenjenas	Pastel de berenjenas	Albondigas de carne con verduras	Albondigas de carne con verduras	Tortilla de acelgas	Tortilla de acelgas	Merluza en salsa blanca	Merluza en salsa blanca
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
19	Lentejas con arroz	20	Crema de zanahorias	21	Macarrones con salchichas y tomate frito	22	Judías blancas estofadas	23	Arroz con pollo
Merluza con verduritas	Merluza con verduritas	Ternera en su jugo con patatas	Ternera en su jugo con patatas	Abadejo al limón	Abadejo al limón	Tortilla de patatas	Tortilla de patatas	Coliflor con tomate	Coliflor con tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
26	Crema de garbanzos	27	Patatas aldeana	28	Tiburones con tomate				
Abadejo en salsa de zanahorias	Abadejo en salsa de zanahorias	Magro de cerdo con pisto	Magro de cerdo con pisto	Merluza con salsa de tomate	Merluza con salsa de tomate				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta				
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.				
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas				

**! Alérgenos**

En base al REGLAMENTO (UE) 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten (G), crustáceos, huevo (H), pescado (P), cacahuete (Cac), soja (S), leche (L), frutos de cáscara (FC), apio (A), mostaza (Mos), sulfitos (Sul), altramucos (Alt) y moluscos (M).



En base al R.D. 126/215, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para colectividades.

Menú realizado por: Dña. Vanessa Mancebo Campos. DNI nº 70577928J. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.



c/ Paseo Carboeiro, 9  
Sigüeiro 15888 Oroso  
Tlf. 881 981 905