

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 Garbanzos a la catalana Pavo con salsa de champiñones Fruta 407 kcal 12,5 prot. 64,4 H.C. 9,2 grasas	31 Crema de judías verdes Pollo en salsa de brócoli Yogur 354 kcal 26,3 prot. 23,0 H.C. 16,5 grasas	1 FESTIVO	2 Judías blancas con verduras Tortilla de calabacín Yogur 435 kcal 22,3 prot. 40,6 H.C. 18,5 grasas	3 Arroz milanese Hamburguesa de cerdo con tomate Fruta 424 kcal 22,2 prot. 47,6 H.C. 15,1 grasas
6 Crema de lentejas con verduras Solla con salsa fina de patatas Fruta 383 kcal 26,5 prot. 42,6 H.C. 10,8 grasas	7 Macarrones de maíz boloñesa con salsa de tomate (pollo/pavo) Pastel de verduras Yogur 488 kcal 20,9 prot. 52,4 H.C. 20,0 grasas	8 Crema de pescado Pollo en salsa de zanahorias Fruta 426 kcal 12,4 prot. 36,9 H.C. 23,9 grasas	9 Pote asturiano Tortilla de atún Yogur 440 kcal 27,9 prot. 40,3 H.C. 16,9 grasas	10 Arroz de la huerta Ternera en salsa de manzana Fruta 490 kcal 28,2 prot. 43,9 H.C. 17,1 grasas
13 Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía) Limanda en salsa mery Fruta 435 kcal 19,0 prot. 56,6 H.C. 13,1 grasas	14 Crema de verduras y huevo H (puerro, patata, calabaza, Salchichas de cerdo con pisto Sul (Calabacín, Pimiento rojo, Cebolla, Yogur 459 kcal 20,4 prot. 22,9 H.C. 31,0 grasas	15 Espirales de maíz con tomate frito Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, Fruta 475 kcal 28,2 prot. 59,2 H.C. 12,4 grasas	16 Lentejas con chorizo L, S (patata, zanahoria, cebolla, tomate, Tortilla de espinacas H Yogur 505 kcal 32,1 prot. 32,3 H.C. 26,6 grasas	17 Arroz blanco con tomate Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, Fruta 464 kcal 21,8 prot. 63,4 H.C. 12,8 grasas
20 Judías blancas estofadas Merluza rebozada en harina de maíz Fruta 376 kcal 19 kcal 51,0 H.C. 8,5 grasas	21 Crema de verdura Pavo con salsa de champiñones Yogur 369 kcal 27 kcal 32,5 H.C. 14,0 grasas	22 Macarrones de maíz boloñesa con tomate (pollo/pavo) Abadejo con salsa de manzanas Fruta 453 kcal 25 kcal 55,5 H.C. 13,5 grasas	23 Crema de garbanzos Tortilla de atún Yogur 407 kcal 23,4 prot. 28,0 H.C. 21,5 grasas	24 Arroz a banda Ternera en salsa de cebolla Fruta 370 kcal 25,7 prot. 40,5 H.C. 10,8 grasas
27 Judías blancas con verduras Merluza a la naranja Fruta 414 kcal 17 kcal 51,1 H.C. 13,2 grasas	28 Crema de champiñón Magro con verduritas y patatas Yogur 492 kcal 20 kcal 29,7 H.C. 31,9 grasas	29 Espirales de maíz con tomate frito Limanda en salsa de zanahoria Fruta 513 kcal 26 kcal 59,1 H.C. 17,3 grasas	30 Cocido madrileño Tortilla de calabaza Fruta 398 kcal 26,7 prot. 33,7 H.C. 15,9 grasas	31 Arroz a banda Ternera en salsa de cebolla Fruta 378 kcal 23,1 prot. 43,0 H.C. 11,9 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.



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
30		31		1		2		3	
Crema de calabaza		Crema de judías verdes		FESTIVO		Judías blancas con verduras		Arroz salteado con ajo, aceite y perejil	
Croquetas de bacalao		Pollo en salsa de brócoli				Tortilla de calabacín		Hamburguesa de pollo con tomate frito	
Fruta		Yogur				Yogur		Fruta	
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.			435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas			40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas
6		7		8		9		10	
Crema de lentejas con verduras		Macarrones con tomate frito		Crema de pescado		Judías blancas con pollo		Arroz de la huerta	
Solla con salsa fina de patatas		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
383 kcal	26,5 prot.	488 kcal	20,9 prot.	426 kcal	12,4 prot.	440 kcal	27,9 prot.	490 kcal	28,2 prot.
42,6 H.C.	10,8 grasas	52,4 H.C.	20,0 grasas	36,9 H.C.	23,9 grasas	40,3 H.C.	16,9 grasas	43,9 H.C.	17,1 grasas
13		14		15		16		17	
Puchero de garbanzos		Crema de verduras y huevo		Espirales con tomate frito		Lentejas con pollo		Arroz blanco con tomate	
Hamburguesa de pescado en salsa de manzana P, G, L H, PLV, ...		Salchichas de pollo con pisto		Merluza en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
435 kcal	19,0 prot.	459 kcal	20,4 prot.	475 kcal	28,2 prot.	505 kcal	32,1 prot.	464 kcal	21,8 prot.
56,6 H.C.	13,1 grasas	22,9 H.C.	31,0 grasas	59,2 H.C.	12,4 grasas	32,3 H.C.	26,6 grasas	63,4 H.C.	12,8 grasas
20		21		22		23		24	
Judías blancas estofadas		Crema de verdura		Fideua boloñesa con salsa de tomate (pollo/pavo)		Crema de garbanzos		Arroz a banda	
Varitas de merluza		Pavo con salsa de champiñones		Abadejo con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
376 kcal	19 kcal	369 kcal	27 kcal	453 kcal	25 kcal	407 kcal	23,4 prot.	370 kcal	25,7 prot.
51,0 H.C.	8,5 grasas	32,5 H.C.	14,0 grasas	55,5 H.C.	13,5 grasas	28,0 H.C.	21,5 grasas	40,5 H.C.	10,8 grasas
27		28		29		30			
Judías blancas con verduras		Crema de champiñón		Fideua con tomate frito		Consomé de verduras			
Merluza a la romana		Pavo con verduritas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza			
Fruta		Yogur		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

! 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	
30 Garbanzos a la catalana		31 Crema de judías verdes		1 FESTIVO		2 Judías blancas con verduras		3 Arroz salteado con ajo, aceite y perejil	
Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli				Tortilla de calabacín		Pavo con tomate	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.	407 kcal	12,5 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas	407 kcal	12,5 prot.
6 Crema de lentejas con verduras		7 Macarrones boloñesa		8 Crema de pescado		9 Pote asturiano		10 Arroz de la huerta	
Solla con salsa fina de patatas		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
383 kcal	26,5 prot.	488 kcal	20,9 prot.	426 kcal	12,4 prot.	440 kcal	27,9 prot.	490 kcal	28,2 prot.
42,6 H.C.	10,8 grasas	52,4 H.C.	20,0 grasas	36,9 H.C.	23,9 grasas	40,3 H.C.	16,9 grasas	43,9 H.C.	17,1 grasas
13 Puchero de garbanzos		14 Crema de verduras y huevo		15 Espirales con tomate frito G,H		16 Lentejas con pollo		17 Arroz blanco con tomate	
Limanda en salsa mery		Salchichas de cerdo con pisto		Merluza en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
435 kcal	19,0 prot.	459 kcal	20,4 prot.	475 kcal	28,2 prot.	505 kcal	32,1 prot.	464 kcal	21,8 prot.
56,6 H.C.	13,1 grasas	22,9 H.C.	31,0 grasas	59,2 H.C.	12,4 grasas	32,3 H.C.	26,6 grasas	63,4 H.C.	12,8 grasas
20 Judías blancas estofadas		21 Crema de verdura		22 Fideua boloñesa		23 Crema de garbanzos		24 Arroz a banda	
Merluza rebozada en harina de maíz		Pavo con salsa de champiñones		Abadejo con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
376 kcal	19 kcal	369 kcal	27 kcal	453 kcal	25 kcal	407 kcal	23,4 prot.	370 kcal	25,7 prot.
51,0 H.C.	8,5 grasas	32,5 H.C.	14,0 grasas	55,5 H.C.	13,5 grasas	28,0 H.C.	21,5 grasas	40,5 H.C.	10,8 grasas
27 Judías blancas con verduras		28 Crema de champiñón		29 Fideua con tomate frito		30 Cocido madrileño			
Merluza a la naranja		Magro con verduras y patatas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza			
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

! 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