

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